

Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta

Diplomová práce

Hodnocení spektra potřeb seniorů
Guestspectrum needs of seniors

Vedoucí práce:

Prof. Beáta Krahulcová

Autor:

Bc. Vendula Hladíková

Praha 2014

Poděkování

Chtěla bych tímto poděkovat vedoucí své práce, paní prof. PhDr. Beátě Krahulcové, CSc., neboť se mi plně a často věnovala. Poskytla mi odborné rady, které mne tématem provedly a daly mi návod k cestě tam, kde jsem si připadala ztracená.

Také bych ráda poděkovala mé babičce paní Anně Mazáčové, která mi poskytla přístřeší, stravu a kontakty, když jsem v městě Příbor prováděla výzkum.

A dále děkuji paní Ireně Barešové, která mi poskytla několik kontaktů na své klienty a nechala mne ve svém kosmetickém a pedikérském salonu s nimi udělat rozhovor.

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jsem jen uvedenou literaturu.

V Praze dne

Bc. Vendula Hladíková

.....

Anotace

Tato diplomová práce se skládá ze dvou částí. Z části teoretické a částí praktické.

Teoretická část se nejprve zabývá stárnutím a stářím. Podrobně rozvádí změny na úrovni fyzické i psychické, které s rostoucím věkem přicházejí. Dále se zde čtenář dozví, jak je možno nahlížet na volný čas, jak ho definujeme a jakou má úlohu v našich životech.

Praktickou část uvádí výčet možností volnočasového vyžití pro seniory v místech, kde byl prováděn výzkum. Ten je pak zpracován v poslední kapitole, kde jsou uvedena jak očekávání tak získané výsledky.

Klíčová slova

senior, důchodce, penzista, stárnutí, stáří, volnočasový život, šetření, rozhovor, spokojenost

Annotation

This diploma thesis consists of two parts; a theoretical and a practical part.

The theoretical part firstly focuses on ageing and old age; it describes in detail the changes which take place during this period of life, concerning both physical and mental state. The reader may further get acquainted with leisure time from different points of view, its definition and especially its role in our lives.

The practical part introduces a list of possible leisure time activities suitable for seniors in places where the research was performed. The research itself is then elaborated in the last chapter of the thesis, where both the expectancies as well as achieved outcomes are stated.

Keywords

senior, retiree, pensioner, ageing, old age, leisure time life, research, interview, contentment

Seznam zkratk:	8
ÚVOD	9
1. STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	10
1.1 Život po šedesátce	10
1.1.1 Stárnutí	11
1.1.2 Stáří	13
1.2 Fyzické změny ve stáří	16
1.3 Psychické změny ve stáří	19
2. VOLNÝ ČAS VE STÁŘÍ	30
2.1 Volný čas v obecné rovině	30
2.2 Rozdělení volného času z hlediska obsahu	31
2.3 Význam volného času v období stáří	33
2.4 Nový životní program	34
2.5 Možné náplně volného času	36
2.5.1 Výchovná činnost	36
2.5.3 Sportovní a fyzické aktivity	37
2.5.4 Sociální aktivity	38
2.5.5 Vzdělávací aktivity	39
3. MOŽNOSTI VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU V LOKALITÁCH VÝZKUMU	42
3.1 Městská část Praha 14	42
3.1.1 Kulturní dům Kyje	42
3.1.2 Český červený kříž Praha 9	44
3.1.3 Středisko křesťanské pomoci - HOPO	45
3.1.4 Křesťanské centrum pro rodinu Heřmánek	45
3.1.5 Starý Hůubětín o.s.	46
3.1.6 Kyjský občanský klub	47
3.1.7 Občanské sdružení za budoucnost Hostavic	47
3.1.8 Tělovýchovná jednota Kyje (TVJ Kyje)	47
3.2 Město Příbor	48
3.2.1 Archeologický klub Příbor	49
3.2.2 Český rybářský svaz místní organizace Příbor	49
3.2.3 Český svaz chovatelů	49
3.2.4 Český svaz včelařů, základní organizace v Příboře	50
3.2.5 Fotoklub Příbor, Přátelé výtvarné fotografie	50
3.2.6 Myslivecké sdružení Příbor - Hájov	50
3.2.7 Společnost S. Freuda v Příboře	51
3.2.8 Klub důchodců Hájov	51
3.2.9 Klub seniorů města Příbor	52
3.2.10 Klub vojenských důchodců - Příbor	52
4. ŠETŘENÍ NÁZORŮ NA KVALITU ŽIVOTA SENIORŮ, ZEJMÉNA Z HLEDISKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT VE STÁŘÍ A ENVIROMENTÁLNÍCH FAKTORŮ	53
4.1. Cíl šetření	53
4.2. Metody a metodika šetření, úkoly šetření	54
4.2.1 Metoda šetření	54
4.2.2 Metodika šetření	54
4.2.3 Úkoly šetření	55
4.3. Data získaná rozhovory a dotazováním, jejich interpretace	57
4.3.1 Genderové složení respondentů	57

4.3.2 Věkové složení respondentů	58
4.3.3 Čas trávený prací v domácnosti	60
4.3.4 Volnočasový život	63
4.3.5 Četnost styku s rodinou.....	70
4.3.6 Četnost styku s přáteli.....	72
4.3.7 Trávení volného času v závislosti na možnostech nabízených v místě bydliště	73
4.3.8 Spokojenost s nabízenými možnostmi v místě bydliště	77
4.4. Závěry šetření	79
4.4.1 Genderové složení respondentů	79
4.4.2 Věkové složení respondentů	79
4.4.3 Čas trávený prací v domácnosti	79
4.4.4 Čas trávený s rodinou	80
4.4.5 Čas trávený s přáteli.....	81
4.4.6 Volnočasový život	81
4.4.7 Trávení volného času v závislosti na možnostech nabízených v místě bydliště	84
4.4.8 Spokojenost s nabízenými možnostmi v místě bydliště	85
4.4.9 Shrnutí výsledků	85
Závěr	87
Conclusion	88
Použitá literatura	89
Literatura.....	89
Elektronické zdroje	90

Seznam zkratek:

atd. – a tak dále

např. – na příklad

tzv. – tak zvaný

apod. – a podobně

kol. – kolektiv

ed. - editováno

s. – strana

o.s. - občanské sdružení

KD - Kulturní dům

TJ - Tělovýchovná jednota

ZO ČSV - Základní organizace Český svaz včelařů

ČR – Česká republika

USA - United states of America

WHO – World health organization

OECD - Organisation for Economic Co-operation and Development

OSN - Organizace spojených národů

KCR - Klub centra pro rodinu

KS - klub seniorů

MČ - městská část

Kč - korun českých

ÚVOD

V následující diplomové práci se čtenář dozví nejprve základní informace o procesu stárnutí a fázi života, jenž se nazývá stáří. Bude seznámen se základními odbornými termíny, a poté s tím, jaké změny přichází v tomto životním období ve fyzické, mentální a citové rovině.

Dále se práce věnuje volnému času. Jeho definici, diferenciaci a významu, který má v pro člověka během jeho života.

Poté se už pozornost této práce soustřeďuje na dvě místa v České republice. Jedno leží na severní Moravě a druhé v hlavním městě. Obě místa budou analyzována z hlediska toho, jaké nabízejí možnosti seniorům v oblasti volnočasových aktivit.

Poslední kapitola se věnuje výzkumu ve dvou zmíněných oblastech. Jeho cílem bylo především zjistit, jaký mají senioři pocit ze života, zda jsou spokojeni s jeho naplněností. A dále pak, jak s tímto jejich hodnocením souvisí jejich sociální vazby, náplň volného času a místo, ve kterém žijí.

1. STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

1.1 Život po šedesátce

Každý život, nejen ten lidský, směřuje od narození ke smrti. A mezi těmito dvěma krajními body je doba, ve které každou vteřinou stárneme. Pouze u lidí je přímo dáno, smluveno, od které chvíle, od jakého věku, je člověk považován za starého. To, co tato hranice přináší se samozřejmě může dosti lišit podle našeho socio-kulturního prostředí, proto je v tuto chvíli namístě zdůraznit, že veškeré následující údaje se budou týkat, v obecné rovině, zemí Evropské unie a Spojených států amerických.

Život, tak jak jde, má několik zlomových bodů. Já bych ráda, vzhledem k tématu této práce, zmínila dva. Tím prvním je nástup do zaměstnání, protože já osobně toto považuji za skutečný vstup do dospělosti, ať už je věková hranice pro plnoletost jakákoliv. Naopak takové pomyslné loučení se s dospělostí, byť samozřejmě veškerá práva a některé povinnosti člověku zůstávají, je dosažení důchodového věku, který se může lišit podle země, ze které konkrétní jedinec pochází.

Podle knihy *Všichni stárneme* probíhá mezi padesátým a šedesátým rokem života takzvaná *příprava na stáří*. Co to konkrétně znamená, autor neuvádí. Podle mého názoru je to doba, kdy by si člověk měl uvědomit, že přijde zlom v životě, a to ve všech jeho oblastech. Bohužel většina lidí tento zlom nevnímá příliš kladně jednak proto, že vstupují do něčeho neznámého, ale nevyhnutelného, tedy do něčeho, co si sami nevybrali, a jednak proto, že budoucnost přinese ztráty a změny a obecně se o tomto období takto hovoří. (Tvaroh, 1983)

Období života, které přichází po šedesátých narozeninách se podle Světové zdravotnické organizace (World health organization - WHO) nazývá *ranné stáří* nebo též *počínající stáří* a je ohraničeno od 60 do 74 let. Od 75 do 89 let jde o lidi v pokročilém věku neboli ve fázi *vlastního stáří* a lidé nad 90 let vstupují do *období dlouhověkosti*. (Říčan, 1990; Ondrušová, 2011)

V knize *Perspektivy stárnutí* se uvádí, že doba od 60 do 82 let se nazývá *třetím věkem*. Jde o dobu, kdy je ještě zachována plasticita života sama od sebe.

Dnes se nejvíce užívá následující rozdělení. Od 65 do 74 let jde o *mladé seniory*, v rozmezí 75 do 85 jde o *staré seniory* a lidé, kteří se dožijí věku nad 85 let jsou tzv. *velmi staří senioři*. (Zavázalová a kol, 2001, Holmerová a kol, 2002 in Ondrušová, 2011)

1.1.1 Stárnutí

Stárnutí je proces, který se děje neustále a týká se jak nás samotných, tak veškerého našeho okolí. Svým způsobem se dá říci, že stárne i vše neživé, opotřebovává se, prochází změnami kvality a směřuje ke svému existenčnímu konci. (Ondrušová, 2011)

Zcela jistě není třeba tento proces vnímat jen jako proces úpadku. I stárnutí, stejně jako každé jiné období v životě, přináší dobré i špatné věci, naděje i zklamání a velmi záleží na tom, jak my sami se k procesu stárnutí postavíme, neboť od našeho postoje se pak odvíjí kvalita života v tomto životním období. Umět stárnout je totiž skutečným uměním. (Ondrušová, 2011)

Gruss (200) ve své knize uvádí, že v Německu probíhal výzkum, ze kterého vyplynulo, že lidé na stáří nenahlízejí nijak negativně. Neočekávají příliš mnoho změn k horšímu. Zde si musím klást otázku, jak by takovýto výzkum dopadl u nás v České republice? Z médií i od seniorů samotných často slýchávám, že jejich životní úroveň je špatná, neboť důchody jsou nízké, náklady na život vysoké, a tudíž si nemohou dovolit víc než přežívat. Pravda, jak to tak bývá, bude zřejmě někde uprostřed.

Mít pozitivní přístup k stárnutí není zcela snadné, a to především proto, že dnešní nastavení společnosti je spíše zaměřeno na výkon, užitečnost a krásu. Ses stárnutím těchto "hodnot" ubývá, a proto se se seniory nepočítá, což může vést až k ageismu, neboli diskriminaci kvůli věku. Tito lidé jsou odmítáni, podceňováni, někdy je na ně nahlíženo s odporem či výsměchem. Přitom se zapomíná na to, že i oni mohou být přínosem a že, především v této věkové kategorii, existují velké rozdíly mezi jednotlivci v oblastech fyzického či psychického stavu, na což se pak nabalují rozdíly ve všech dalších odvětvích života.. Tento postoj vůči stárnutí je jednak způsoben narušenou kontinuitou života, což znamená, že už dnes dohromady nežije více generací tak, jak to bylo běžné dříve. Následkem je vytvoření dojmu, že stáří je něco divného, nepřirozeného. Další velmi častou příčinou bývá, že sami nemáme zpracován postoj k tématu stárnutí a stáří, dokonce se ho bojíme, a tak setkávání se se stárnoucími lidmi nám tento strach připomíná a vyvolává v nás negativní emoce. (Vágnerová, 1999)

Častým důsledkem obecného negativního postoje vůči stáří je to, že stárnoucí lidi společnost takzvaně uklidí, umístí do nějakého pobytového zařízení, aby tito lidé nepřekáželi.

Samozřejmě, že pokud je již člověk nesoběstačný a závislý na pomoci druhých, je toto umístění žádoucím a vítaným řešením. Bohužel se mi ale zdá, že je "odložena" valná většina starých lidí, a to hlavně v přeneseném slova smyslu.

Jak již bylo řečeno, stárnutí je proces, který se týká všeho, co se vyskytuje na planetě Zemi. V lidské společnosti platí, že i když jde o něco, co se týká každého bez rozdílu pohlaví, rasy, místa, kde žije, náboženství, sexuální orientace atd., jde zároveň o proces velmi individuální. Jak ho budeme prožívat, dost záleží na tom, jaký postoj k tomuto ději zvolíme. (Gruss (ed.), 2000; Říčan, 1990; Tvaroh, 1983)

To, jak naše stárnutí a následné stáří bude vypadat se rozhoduje již dávno před tím, než se oficiálně staneme seniory. Celým naším životem určujeme podobu našeho stáří. Můžeme pozorovat velké rozdíly v tom, jak na nás působí dva lidé stejného věku. Zatímco jeden je soběstačný, plný sil a radosti ze života, druhý může být ležícím, potřebujícím pomoc i v základních potřebách a takříkajíc čekajícím na smrt. (Říčan, 1990)

Asi každý by si přál žít dlouze a se zachováním kvality života v nejvyšší možné míře. Aby tomu tak bylo je zapotřebí především zdraví a činnost. Pokud je člověk v ekonomicky aktivním věku, obvykle je činný, aniž by se o to musel nějak sám od sebe snažit nebo, že by na to musel extra myslet. Chodí do práce, stará se o domácnost, tráví čas s přáteli, rodinou a má povinnosti, které ho nenechají zlenivět natolik, aby alespoň ráno nevstal z postele a nevykonával základní úkony běžného dne (pohyb, hygiena, strava....). Ve chvíli odchodu do důchodu nastává kritický bod, změní se zcela rytmus života a najednou je nutné vyvíjet aktivitu kvůli sobě, což je mnohdy kamenem úrazu. Proto se pak může stárnutí jevit jen jako pasivní čekání na konec života. (Tvaroh, 1983)

Tělo i mysl je možno stimulovat, a tím prodlužovat jejich životnost a funkčnost. Dobře je to vidět na tréninku mozku. Čím více ho stimulujeme, tím lepší jsou výsledky v různých testech. Naší biologickou i psychickou stránku můžeme neustále rozvíjet, obohacovat, a dokonce při dobré stimulaci lze i některé funkce obnovovat. Toto samozřejmě nelze činit do nekonečna a myslet si, že si tím zajistíme nezestárnutí. Nicméně to, co jsme do sebe nasáli, a to jak pozitivního, tak negativního, se s přibývajícím věkem sčítá a ve stáří se projeví. Tyto projevy jsou mnohdy přičítány, mylně, právě stáří, ale jde jen o projev toho, co v člověku bylo celý život a až nyní vystoupilo na povrch. (Rheinvaldová, 1999)

K fyziologickému stárnutí patří postupné zhoršování zdravotního stavu, je to záležitost běžná, a to až v takové míře, že i okolí stárnoucího člověka toto očekává. Dochází k asynchronicitě, což znamená, že ne všechny orgány a části těla stárnou stejně rychle. Involute

(zanikání) různých funkcí a struktur je též nedílnou součástí stárnutí. (Ondrušová, 2011; Říčan, 1999)

To, že je stárnutí dějem vysoce individuálním je možno pozorovat nejvíce právě na stárnutí psychologickém. Neboť zde je možné, více než kde jinde, aby docházelo jak k růstu, tak k úpadku. (Říčan, 1990)

V Knize Stáří a smysl života se uvádí, že existují tři možnosti, jakým způsobem lze stárnout:

a) *Úspěšné stárnutí* - člověk je na tom lépe než průměr společnosti, ve které žije, a to jak po biologické tak i po psychologické a sociální stránce osobnosti.

b) *Obvyklé, normální stárnutí* - celkový stav člověka odpovídá průměru, který je platný pro danou společnost

c) *Neúspěšné, patologické stárnutí* - jedinec je na tom hůře než vrstevníci žijící ve stejné společnosti, jeho zdravotní stav je horší, nemoci bývají závažnější jak jejich měrou tak jejich průběhem. Obvykle tento stav vede až k závislosti na pomoci

(Kalvach, 1997 in Ondrušová, 2011)

Určitě bychom si všichni přáli patřit do skupiny "úspěšně stárnoucích", ale to, jak naše stárnutí nakonec bude vypadat, hodně záleží na našem přístupu k životu. Podle Pacovské si každý tvoříme tzv. *plán stárnutí*, a to veškerou činností, kterou během života provozujeme. Myslím si, že každý z nás by toto měl mít na paměti a měli bychom si na to vzpomenout vždy, když si zapalujeme cigaretu, zakrojujeme smažený sýr nebo se rozhodneme nejít cvičit jen proto, že venku prší. Na konci stárnutí nás čeká stáří, a právě zde se projeví každá maličkost, která nás v životě potkala. (Ondrušová, 1999)

1.1.2 Stáří

Ve chvíli, kdy se dostaneme do věku stáří, stávají se z nás starci či stařeny, což jsou bohužel pojmenování, která dnes mají negativní citový náboj. Proto je lépe hovořit o *gerontech*, což je pojmenování pocházející z řeckého slova *geron*, v překladu znamenající starý muž. Z tohoto názvu odvozujeme název pro vědu, která se zabývá stářím, jež se nazývá *gerontologie*. Lékařský obor zaměřený na stáří a zdravotní komplikace spojené s tímto věkem je *geriatrie*. Určitě je velmi užitečné, že tato věková skupina má v rámci zdravotní péče vlastní specializaci, neboť s pokročilejším věkem přicházejí jednak specifická onemocnění, a

ta onemocnění, která jsou běžná i v mladší generaci, mají často specifický průběh a komplikace, které se objevují právě pouze ve vyšším věku. Dále je možné hovořit o *seniorech*, což je označení pocházející z latinského slova *senium* a doslova to znamená stáří. (Říčan, 1990)

Ostatní věkové skupiny mají často tendenci skupinu seniorů přehlížet. Málokdo si ale uvědomuje, že jde o skupinu, která již dnes je velmi početná a do budoucna bude ještě silnější.

V roce 2011 Český statistický úřad pořádal, jako každých deset let, Sčítání lidu, domů a bytů. Z údajů, které byly sebrány, vznikla, v rámci Oddělení demografické statistiky, studie zabývající se budoucím vývojem obyvatelstva, a to z hlediska jeho počtu a stárnutí. Z této studie vyplývá, že během 21. století bude obyvatelstva České republiky (ČR) ubývat, a to tak, že v roce 2100, podle střední, průměrné, varianty očekávání, bude ČR zalidněna 7,68 milióny obyvatel. Z toho takřka třetina lidí bude věkově nad 65let. Toto navýšení bude způsobeno jednak nižší plodností a porodností, kterou je možno pozorovat již dnes, a jednak tím, že se prodlužuje průměrný věk dožití. Ten se v roce 2100 předpokládá u žen 91let a u mužů 87let. Tento vývoj je očekáván nejen u nás, ale i v západní a severní Evropě. (Český statistický úřad, 2014)

Ani dnes není skupina seniorů zanedbatelná, je jich cca 16 % z celkového počtu obyvatel. Proto bychom na ně neměli nahlížet, jako na menšinu, kterou přehlédneme a uklidíme někam do ústraní. Naopak je nutné s nimi počítat, jako s naprosto plnohodnotnou součástí společnosti. Dokonce je to skupina se specifickými potřebami a s trochou nadsázky by se dalo říct, že je možno vnímat je kvůli tomu tak, jako vnímáme děti. (Český statistický úřad, 2014; Říčan, 1990)

Jak již bylo řečeno, stáří je celospolečenskou a zároveň individuální záležitostí. To, že se kalendářně někdo stane starým ještě neznamena, že je stár fakticky. (Gruss (ed), 2000; Ondrušová, 2011)

I odborníci na tuto problematiku rozlišují různé druhy "věků":

a) *Věk biologický* - ten je určen stavem organismu. Často změny nejsou způsobeny věkem jako spíše onemocněním. Orgány v jednom organismu bývají zpravidla různého biologického stáří, zjistit ho je možné pomocí speciálního vyšetření

b) Mnohem důležitější je *funkční stav*, který je ovlivněn vnějšími podmínkami, prostředím.

c) Také je možno člověka posuzovat z hlediska *sociálního věku*, což je v podstatě to, jakou funkci má jedinec ve společnosti. Dříve odchod do důchodu prakticky znamenal konec společenského života. Toto se ale posledních pár let v naší společnosti mění. Senioři často chodí na brigádu, mohou navštěvovat různé kroužky, vzdělávat se a vznikají různé projekty, které jsou přímo zaměřené na využití seniorů (adoptivní prarodiče do rodin, kde by jejich pomoc byla potřeba, čtení knížek dětem ve školkách apod.) (Ondrušová, 2011)

Kalendářní věk je tedy spíše údaj pro statistiku, nic nevypovídá o stavu jedince. Velmi dobře je to pozorovatelné například přesně ve chvíli, kdy je člověk penzionován. Někdo tuto skutečnost přijme, protože musí, ale nejraději by se penzistou nestal. Má pocit, že tím skončil jeho život, že už od něj nikdo nic nečeká. Pak se mnohdy stane, že toto neočekávání přijme za vlastní a v podstatě rezignuje na svůj život. Naopak je mnoho takových, kteří "stíhají metr" a nemohou se penze dočkat. Těší se, jak nově nabytý volný čas využijí k starání se o vnoučata, celosezónímu pobytu na chalupě, houbaření, turistice apod. Je velmi pravděpodobné, že pokud v tom druhém případě do života seniora nezasáhne žádná vážná choroba, bude jeho podzim života prožít kvalitně, s radostí a naplněním, vlastně přesně tak, jak si to plánoval. (Gruss (ed), 2000; Ondrušová, 2011)

Vágnerová uvádí pět možností, modelů, jak lze přijmout stáří.

a) *Adaptace* je takový ideál, jak lze nástup do důchodu přijmout. Senior k této skutečnosti přistupuje reálně a snaží se aktivně řešit nástrahy stáří.

b) Druhou možností je přistoupit k nové situaci *realisticky, pozitivně, ale pasivně*. Takovému člověku nevadí, že se o něj ostatní starají, což vyplývá z jeho nízkého sebehodnocení, nezáleží mu na sobě a podle toho se domnívá, že vyvíjet jakoukoliv aktivitu nemá smysl.

c) *Odmítnutí akceptovat stáří* je bohužel velmi časté. Člověk, který spadá do tohoto modelu není pasivní, ale aktivita, kterou vyvíjí je demonstrativní dokazování okolí, že on ještě "nepatří do starého železa". Projevy mohou být různé, například senior nechce nikdy žádnou pomoc, přepíná se nebo koná věci i proti tomu, aby na něm bylo fyzicky poznat, že je stár (plastická chirurgie, nepřiměřená móda apod.).

d) *Přístup realisticko-pesimistický* se nese v duchu, že stáří je katastrofa, která daného člověka potkala. Jedinec již nic neočekává, naopak se postupem času stává zahořklým, nenávisným, může být i agresivní.

e) Model *rezignace a pesimismu* je asi nejhorší ze všech možných. Člověk je pasivní, negativní, často se přidávají deprese. Obvykle se do tohoto stavu dostávají lidé v pokročilém věku, trpící závažným onemocněním, upoutaní na lůžko, závislí na pomoci. (Vágnerová, 1999)

Také se uvádí, že s tím jak se prodlužuje průměrná délka života, mění se průměrný stav člověka daného věku. Například dnešní sedmdesátníci jsou na tom zhruba tak, jako kdysi lidé o deset let mladší. Stáří má zkrátka velmi mnoho podob. (Gruss (ed.), 2000)

Existují ale záležitosti, které jsou pro všechny společné a zcela je nejde individuálním přístupem změnit, i když si myslím, že do značné míry je možné, některé z nich ovlivnit. Přichází konec profesního života, s čímž se pojí změna životního stylu, , obvykle zhoršení finanční situace a v budoucnu i ztráta partnera nebo blízké osoby. Obecně platí, že čím je člověk starší, tím hůře nese změny a bohužel právě se stářím jich přichází velmi mnoho.

Paradoxně, co se týče ztráty partnera, nemusí vždy jít o změnu negativní. V případech, kdy je partner velmi nemocný, závislý apod., může jeho smrt být vysvobozením, jak z jeho trápení, tak z náročné starosti a péče ze strany toho, kdo je posléze pozůstalým. Stáří přináší mnoho nových zkušeností, s nimi je nutné se vyrovnat, protože jinak nedojde k ukončení procesu individuace, což znamená dokončení vývoje. Podle Junga je potřeba, aby došlo k harmonizaci vědomých i nevědomých částí osobnosti. Člověk v seniorském věku omezuje své aktivity a nastává čas k zaměření se na sebe, na svůj rozvoj. Cílem tohoto rozvoje je dosáhnout vyrovnanosti s koncem, se smrtí. K tomuto může dojít jen za předpokladu, že člověk dobře zvládl všechny předchozí vývojové stupně. Podle Frankla je nutné dojít k tzv. *optimismu minulosti*, což znamená smířit se s minulostí, uvědomit si, že věci, které se staly, již nezmění a tuto skutečnost tak přijmout. V podstatě totéž zmiňuje i J. Adam. (Ondrušová, 2011; Vágnerová, 1999)

Pokud jsme vyrovnaní s minulostí, můžeme změny, které se stářím neodvratitelně přijdou, lépe snést. Změny se týkají fyzické, psychické, sociální i duchovní oblasti. (Gruss (ed.), 2000)

1.2 Fyzické změny ve stáří

Podle Světové zdravotnické organizace je zdravý člověk ten, jenž se nachází v dobrém fyzickém, psychickém a sociálním stavu. Být zdravý neznamena pouze být bez onemocnění. Stáří samo o sobě není nemoc, ale některá onemocnění může přinést, a i ty jinak běžné

nemoci v jeho důsledku mohou mít horší průběh nebo se k němu mohou přidávat specifické komplikace. (Ondrušová, 2011)

Obzvláště ve vyšším stádiu stáří, cca po sedmdesátém roku života, dochází k tzv. *polymorbiditě*. To znamená, že jedinec trpí vícero chronickými onemocněními najednou. Pokud se k tomuto přidá ještě duševní nepohoda a špatná sociální situace, pak jde o situaci, která vede ke *geriatrické křehkosti*. To je soubor fyzických úbytků a okolností, které zvyšují riziko nákazy, hojení atd.. Toto může pak vést až ke *geriatrickému hospitalismu*, což znamená dlouhodobý pobyt v nemocnici, nesamostatnost, jenž vede až k nutnosti umístit jedince do pobytového zařízení. I proto se geriatrická medicína zaměřuje nejen na léčbu nemoci, ale v případě, že nemoc se stane chronickou tak na to, aby se alespoň zlepšila funkčnost, a tím i kvalita života. (Ondrušová, 2011; Vágnerová, 1999; Říčan, 1990)

Změny spojené se stářím musí nevyhnutelně přijít, pokud se ale snažíme o udržování a dobrou kondici, můžeme problémy oddálit. Zdravý životní styl, správné stravování a aktivita jsou asi tím nejlepším receptem pro zdravé stáří. Většinou platí, že lidé, kteří jsou celoživotně zdraví, bývají zdraví i v závěru života. (Říčan, 1990; Rheinvaldová, 1999)

K dobrému zdravotnímu stavu také přispívají genetické předpoklady. Ideálem tedy je, když se nám oba faktory spojí. Dědičnost též řídí, kdy začne stárnutí. To začíná ve chvíli, kdy se aktivují geny, které rozběhnou proces stárnutí. Jde o interakci mnoha genů spolu s vlivy prostředí, což se nazývá *geriatrické hodiny*. Dědičnost také ovlivňuje, jaký bude mít stárnutí průběh a je v ní i obsažena průměrná, předpokládaná délka života. V dnešní době je ještě nutné neopomenout faktor dobře zvolených léků, které mohou zabránit komplikacím onemocnění, které mohou vést až k předčasnému úmrtí. (Říčan, 1990; Vágnerová, 1999)

Dobrý fyzický stav velmi úzce souvisí i s dobrým mentálním stavem. V knize *Perspektivy stárnutí* je uvedena velmi zajímavá teorie, vycházející z výsledků výzkumů, o tom, jak jsou obě sféry úzce propojeny. Stárnutí přináší zvýšení mozkové aktivity. Udržení rovnováhy, jemná motorika při běžných každodenních činnostech, soustředění se na přijímání informací, to jsou jen některé příklady činností, na které musí starší organismus vynaložit mnohem více energie než organismus mladý. Čím více této energie tělo vynaloží na fyzické fungování, tím méně zbude pro činnost duševní. Pokud tedy fyzický trénink nepodceníme, můžeme se déle těšit duševní svěžesti. Dá se tedy říct, že dobrá tělesná kondice, rovná se dobrá duševní kondice. (Gruss (ed), 1999)

K stáří ve zdraví ještě přistupuje vliv prostředí. To, zda má člověk dobré rodinné vztahy, zájmy, které ho naplňují apod., dohromady přináší pohodu. A samozřejmě ve chvíli, kdy je člověk v dobrém duševním rozpoložení, spíše zůstane zdravý. (Gruss (ed), 1999)

Jak jsem již zmínila, celý život se vše, co prožíváme a konáme, sčítá a právě ve stáří se projeví. I proto je seniorská populace více nemocná než populace jiné věkové kategorie. Důležité vždy je, jak se člověk k problémům postaví. Bohužel je pro mnoho seniorů jejich zdravotní stav jediným tématem. Důsledkem takového ustrnutí bývá jeho zhoršování. (Vágnerová, 1999)

Po pětadesátém roku života jsou nejčastějšími zdravotními problémy srdeční choroby, vysoký krevní tlak, chronické záněty kloubů a nemoci páteře a nohou. Často i z malého úrazu vznikne onemocnění komplikované a chronické. Ve vyšším věku je též větší riziko zhoubného bujení a zcela nejčastějšími jsou nemoci srdce a oběhové soustavy. (Říčan, 1990)

Co se týče pohybové soustavy, ubývá reflexů a automatismů. Pohyby se zjednodušují, jsou trhavé a neplynulé, proto je na místě u některých povolání (např. řidič) hlídat ve vyšším věku způsobilost k jeho vykonávání.

Také se zpomaluje myšlení, i když dobrý úsudek bývá zachován. Proto bychom neměli staré lidi přehlížet, můžeme čerpat z jejich zkušeností, které jsou léty prověřené. Problémem ale může někdy být učení se nových věcí. Proto se dnes často můžeme setkat s kombinací mladých a starých na jednom pracovišti. Mladí přináší rychlost, pohotovost a pružnost a staří zase rozvahu a zkušenosti. (Tvaroh, 1983)

Dalším častým projevem stárnutí je horšící se paměť. S jejím zhoršováním souvisí problém učit se nové věci, neboť normální je pamatovat si ty, které jsou staré a dávno zažit. Krom toho, že nové se hůře učí, tak se i hůře pamatuje, a pak samozřejmě nejde použít v životě. Staří lidé většinou během let potřebují méně a méně znalostí a dovedností. To je také důvod, proč jinak běžné věci zapomínají, což má někdy za následek, že je rodina podezřívá, že jsou postiženi například Alzheimerovou demencí, a přitom jde jen o přirozený vývoj.

Velkou měrou ve stáří dochází k úbytku kvality citlivosti smyslových orgánů. Samozřejmě to má vliv na vnímání a celkový psychický stav. V případě sluchu se vyvíjí nedoslýchavost, ubývá citlivosti na vysoké tóny. U zraku dochází k úbytku zrakové ostrosti, schopnosti akomodace, zmenšuje se zorné pole a horší se schopnost rozlišovat barvy. V případě smyslových problémů je poměrně snadné umět si představit, že ve chvíli, kdy člověka něco takového postihne, musí poměrně dost energie věnovat na kompenzaci toho, co najednou chybí. Činnosti, které byly dříve snadné a automatické, dají hodně práce. To pak samozřejmě může mít velký vliv na psychický stav takto postiženého člověka. (Tvaroh, 1983)

1.3 Psychické změny ve stáří

Určitě by bylo špatné vnímat stáří apriori jako dobu duševního úpadku. Mnoho lidí zůstane duševně svěžích až do chvíle smrti. Nicméně během doby dochází, zcela přirozeně, k zpomalování mozkových buněk, které ovlivňují duševní zdraví i procesy. Je ale potřeba umět rozlišit změny přirozené a ty, které už jsou duševními chorobami, ke nimž je ve stáří větší předpoklad. (Říčan, 1990; Ondrušová, 2011)

I psychických změn, které stáří přináší, je mnoho. Můžeme je rozdělit na změny biologické a změny ovlivněné psychosociálními faktory.

a) *Biologické změny* jsou změny přirozené, některé z nich jsou vyvolané chorobnými procesy. Je poměrně obtížné rozpoznat, kvůli čemu nastaly. Na mozku je možné pozorovat různé funkční a strukturální odchylky, které se právě mohou projevit v psychice.

b) *Psychosociálně podmíněné změny* jsou například změny přizpůsobivosti nebo intelektových schopností. Toto bývá podmíněno předešlými zkušenostmi, stresory, traumaty, životním stylem, návyky, očekáváními, společnostmi atd. (Vágnerová, 1999)

Rheinvaldová ve své knize uvádí, že je špatně brát nemocného starého člověka jako normu pro celou populaci. Neděláme to ani u nemocných dětí a neměli bychom tak činit ani u starých lidí, i když obecně nás k tomu obraz starého člověka svádí. Naopak autorka prosazuje názor, že dnešní trend, který nabádá staré lidi, aby svůj život zpomalili a začali se velmi šetřit, jde zcela proti přirozenému stavu věci. Totiž ve chvíli, kdy tuto radu uposlechnou, mohou nastat problémy v důsledku toho, že přestanou naplno používat mozkové funkce. To se posléze projeví zhoršenou pamětí a schopností učit se něco nového a postupem času to seniory zcela vyřadí z produktivního života. Ten se pak pro ně stane naprosto nezajímavým.

Odpočívát je ve stáří nutné, to je bez debat, ale i v produktivním věku odpočíváme až po nějaké vykonané činnosti. I ve stáří je potřeba odpočinek zvolit jako odměnu za vydání energie, protože pokud jen odpočíváme, lenivíme a postupem doby cítíme únavu i z úplných maličkostí a mylně se můžeme domnívat, že je to způsobeno stářím. Pokud zůstaneme v pohybu, ať už fyzickém nebo psychickém, můžeme si vychutnávat a užívat život naplno mnohem déle.

Podle autorky neplatí, že staří lidé se už nemohou nic nového učit. Samozřejmě, přirozeně je zde nějaký úbytek této schopnosti, ale není to nemožné. Nejtěžší je začít, ale pokud tento bod člověk překoná, najde si téma, které ho naplňuje a zajímá, většinou už není

tak těžké u toho vydržet a i učit se něco nového. Celý život je velmi užitečné, klást si před sebe cíle a ve stáří to platí dvojnásob. (Rheinvaldová, 1999)

Gruss uvádí, že existují dvě složky inteligence; fluidní a krystalická, a každá z nich podléhá stárnutí jinak.

Fluidní inteligence, což je inteligence přirozená, odpovídá mentálnímu biologickému vývoji. Přijímá a zpracovává informace a brzy vykazuje známky stárnutí, a proto se starší lidé hůře učí. Také ovlivňuje, jak lidé reagují na různé události. A i přesto, že jde o inteligenci přirozenou, může ji ovlivnit například prostředí, v kterém vyrůstáme.

Druhou složkou inteligence je *inteligence krystalická*. Ta je ovlivnitelná socio-kulturním prostředím, což znamená, že její pomocí řešíme například profesní problémy. Její kapacita se odvíjí od životních zkušeností, proto dobře funguje i ve vysokém věku. (Gruss (ed), 2000)

V knize Všichni stárneme (1983) se uvádí, že ve stáří ubývá mnoha schopností, které byly do té doby normální. Je běžné, že myšlení a přemýšlení se stává obtížnějším a zpomaluje se, ale obvykle bývá zachována jeho kvalita, což se hodně odvíjí od průběhu předešlého života. Také platí, že organismus je rychleji unavitelný a déle se regeneruje, proto tento úbytek schopností může být v některých povoláních velkým handicapem.

Kolem padesátky se obvykle projevují první problémy s pamětí, člověk si hůře vybavuje slova, pletou se mu apod. Lidé si nejvíce a nejlépe pamatují věci, které běžně používají a také silné okamžiky. Ve stáří postupně užíváme méně a méně dovedností, proto jich mnoho brzy zapomeneme. (tvaroh, 1983)

Vágnerová uvádí, že změny přicházející se stářím vedou k proměnám v procesech, které slouží k zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Nicméně senioři si uchovávají schopnost používat dříve nabitě vědomosti a dovednosti. Proto platí, že čím více se toho naučíme během produktivní části života, tím více budeme pružní ve stáří.

Co se týče učení a paměti, vstupují na scénu jednak biologické faktory a jednak faktory psychosociální (viz.výše). Důležité hlavně je to, aby člověk nepřestal mít zájem o svět a nerezignoval. To totiž obvykle vede až k celkovému úpadku a ztrátě sebe sama. (Vágnerová, 1999)

Jak je možné pozorovat, liší se názory na učení, myšlení a intelekt. Já osobně, ve svém názoru na tuto problematiku, vycházím ze svých zkušeností. Momentálně mám tři žijící prarodiče. Všem je mezi osmdesáti a devadesáti roky.

Dědeček, jediný, kterého mám, je momentálně poměrně vážně nemocný. Diagnózu se dozvěděl zhruba před půl rokem. Od té doby se jeho zdravotní stav spíše zlepšil, nicméně i přes tento pozitivní vývoj, lze pozorovat, jak se zhoršuje jeho stav psychický, a to právě intelektová složka. Dědeček byl celý život vysokoškolským pedagogem na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy a ani po odchodu do důchodu se nikdy nepřestal o matematiku a fyziku zajímat. Jeho zájem je sice velmi úzce zaměřen jen na jednu oblast, ale myslím, že se dá říct, že nikdy intelektuálně neustrnul. I proto, až do momentu, kdy se dozvěděl svou diagnózu, nebylo na něm možné pozorovat stárnutí po této stránce. Od onoho momentu se jeho stav výrazně mění. Občas bývá zmatený, vidí problémy tam, kde se nenalézají, a pokud nějaké problémy reálně existují, často je řeší velice nelogicky. Myslím si, že děda musí vynaložit mnoho sil na to, aby nemyslel na svou nemoc, aby se nějak vyrovnal s prognózou, která není zrovna příznivá, a možná proto, se jeho intelektová stránka osobnosti zhoršuje.

Jeho žena, moje babička, je vzdělaná středoškolsky a pracovala v podstatě celý život v kanceláři, kde vykonávala spíše rutinní činnosti. Její soukromý život byl výrazně zaplněn kompletní starostí o domácnost, manžela a děti. Na tomto místě je důležité zmínit, že ve všech jejích rolích byla v podřízené pozici, v rolích, které je nenutily ke kreativitě. Proto bych si troufla říct, že její intelektová stránka osobnosti se nikdy příliš nerozvíjela. Nicméně i na ní se výrazně podepisuje dědova současná zdravotní situace, ale u ní nejde o důsledek klesajícího intelektu, jak by se mohlo zdát někomu, kdo jí nezná. Jde spíše o důsledek velké únavy. Ta je způsobena tím, že se musí postavit kreativně k vaření, protože dědův stav vyžaduje speciální stravovací nároky. Babička je tedy v situaci, kterou nezná, neumí jí řešit, to v ní vyvolává úzkost, nervozitu a toto vše jí stojí mnoho sil. Vlivem těchto změn, které jí přinesl minulý půlrok, je najednou zmatená, emočně nevyrovnaná a v mnoha jednoduchých situacích neumí logicky uvažovat. Rozhodně u ní nejde o pokles intelektu, jde pouze o důsledek velké zátěže, protože je na ní najednou kladena příliš velká zodpovědnost.

Pravým opakem, co do života v produktivním věku, tak, co se týče života po odchodu do důchodu, je má druhá babička. Vystudovala střední školu, ale takřka celý život pracovala na vedoucí pozici v dětském domově. Ve čtyřiceti se rozvedla s otcem mé matky a její sestry a zůstala tak odkázaná sama na sebe. V produktivním věku byla dost profesně vytížená a k tomu se sama musela starat o domácnost a dvě děti. Teprve s odchodem do důchodu začala mít čas na svoje zájmy, které byly velmi rozmanité. Věnovala se turistice, houbaření, starala se o svůj rodný dům na venkově, hodně četla, cvičila jógu, luštila křížovky, pletla atd. Její záběr byl opravdu velmi široký. Před pár lety babičku postihla mozková mrtvice, kvůli níž se

jí velmi omezily možnosti fyzických aktivit, nicméně zvládla se přes tuto příhodu přenést. Stále se dokáže postarat o sebe i domácnost a věnuje se činnostem rozvíjejícím intelektuální schopnosti. Hodně čte, luští křížovky, velice se zajímá o alternativní způsoby života, psychologii, východní medicínu a podobně. I přesto, že letos bude babičce devadesát let, pořád je intelektově na výši, má mnoho témat k hovoru a udržuje si široký rozhled. Na tomto stavu má, podle mého názoru, velkou měrou zásluhu jednak to, že je babička stále odkázaná sama na sebe, jednak to, že jí nikdy nepřestal zajímat svět, a to vše ji udržuje duševně svěží.

Díky těmto třem příkladům, které mám možnost osobně zblízka pozorovat, jsem došla k názoru, že stoupající věk nemusí nutně znamenat přímou úměru klesajících intelektových schopností. Záleží především na osobním přístupu, který se vine celým životem, a pak samozřejmě na okolnostech a událostech, které stárí a život mohou přinést.

Osobnost člověka se ve stárí mění, ale spíše ve svých projevech, než v jádru. To, při zdravém stárnutí, zůstává nedotčeno, ovšem projevy osobnosti se jakoby zplošťují a zjednodušují. Obecně se dá říct, že člověk se stává ryzím, najednou už nemusí hrát žádné role (profesní, rodičovskou....) a může se tak stát sám sebou. Někdy to ovšem může dojít tak daleko, že se senior stane karikaturou sebe sama, zcela se přestane kontrolovat a jeho špatné vlastnosti se umocní. Naopak ale také může dojít k výraznému zklidnění. (Říčan, 1990; Ondrušová, 2011)

Se stárnutím se mění emoční prožívání a reaktivita. Citová nestabilita je poměrně velkou zátěží, proto může velmi ovlivnit i další části osobnosti, může dojít k celkovému úpadku. (Vágnerová, 1999)

Mnohdy změny osobnosti a změny v emoční sféře souvisí s biologickou příčinou, tedy s tím, že je organismus jedince oslaben psychickým onemocněním. Bývá nelehké poznat, že právě to je příčina, protože obecně ve společnosti panuje názor, že ke stárí patří to, že člověk "bbne".

Se změnou životní role, mohou přijít pocity méněcennosti. Ty pak někdy přerůstají až do závažných psychických nemocí, jako je například deprese, která ovšem bývá zřídka rozpoznána. Jejím nejčastějším projevem bývá snížený zájem o okolí, který vede až k apatii. Takové projevy bývají mylně připisovány zdravému vývoji, názoru, že tak to ve stárí chodí a není to nic nenormálního. Bohužel tento postoj vede k tomu, že se problém nijak neřeší, což je jednou z příčin nemalého počtu sebevražd u seniorů. (Říčan, 1990)

Senioři také často trpí neurózami, jejichž příčiny bývají v citové nerovnováze, pocitu, že nemají žádnou budoucnost, v prožitých stresech apod.

Další častou poruchou bývá paranoicita, jenž někdy vyvstává z reálného základu. Bohužel je známo mnoho případů, kdy vlastní rodina okrádá seniora, snaží se ho postupně zbavit umístěním do nějakého pobytového zařízení a následně ho připravit o majetek. Někdy je ale příčinou paranoidních stavů pouhá osamělost.

Asi nejčastější příčinou změny osobnosti u seniorů, obzvláště ve vyšším věku, bývá demence. Toto onemocnění bohužel zasahuje jádro osobnosti, což znamená, že člověk, který je takto postižen se stává někým zcela jiným, než jak jsme ho dříve znali.

Dnes se naštěstí pomalu, ale jistě, začíná o těchto onemocněních hovořit. Díky tomu si lidé mohou dříve všimnout, že se s jejich matkou či otcem děje něco, co není pouhým projevem stárnutí. Diagnostika je v současné době na poměrně vysoké úrovni, stejně tak možnosti pomoci, které se nabízí. Obvykle se nasazují léky a kombinují se s psychoterapií. Včasná a odborná pomoc může seniorovi život nejen zkvalitnit, ale i zachránit. (Říčan, 1990)

Na každého jedince, nejen na člověka v pokročilém věku, působí změny, které život přináší. Někdo je snáší dobře, jiný nikoliv a samozřejmě ten, kdo patří do druhé skupiny, snáší o to hůře ty, které přicházejí s věkem. Bohužel právě vyšší věk jich přináší mnoho a je potřeba se s nimi vyrovnat a smířit.

Senior potřebuje cítit jistotu v prostoru i čase. Změny, i když mohou být pozitivní, znamenají nejistotu, něco nového, čemu je potřeba se přizpůsobit. Právě míra přizpůsobivosti se s rostoucím věkem ztrácí. (Říčan, 1990;; Tvaroh, 1983)

Změny v životě seniora bohužel ale většinou vedou k zhoršení životní situace. První změnou, která je spojována se ztrátou, bývá opuštění zaměstnání, v jejímž důsledku obvykle dochází k snížení finančních příjmů, ztrátě osobního významu atd.. Penzionování je potvrzením, že je člověk stár.

Také se mění postoj okolí k jedinci. Často v první chvíli dochází k zahrnutí péčí ze strany rodiny a nejbližšího okolí, čímž může senior získat pocit, že je odepsán, že odchodem do důchodu se stává méněcenným, že už na nic sám nestačí. Zde existuje riziko, že člověk si na péči zvykne, posléze ji začne vyžadovat, a i toto někdy bývá cesta, která vede k apatii a rezignaci. Může to být způsobeno i tím, že senior preferuje rutinu, stereotyp a změny nejenže nevyhledává, dokonce se jich často i bojí. (Tvaroh, 1983; Vágnerová, 1999)

Rodina mívá pečovatelský postoj, který někoho může i urážet, ale postoj společnosti bývá ještě více degradující. Obecně postavení "důchodce" není zrovna prestižní sociální

statut. Důchodci bývají vnímáni jako neužiteční, neboť jsou ekonomicky závislí na většinové společnosti. Mnohdy je seniorům dáváno najevo, že už nemohou nijak zasahovat do společenského dění, protože se jich už v podstatě netýká. Pro společnost jsou anonymními bytostmi, což může být dáno tím, že bývají stáhnutí do ústraní svých domovů, to je od nich v podstatě i vyžadováno. (Vágnerová, 1999)

Již zmíněná přizpůsobivost je vlastnost, která výrazně zmírňuje dopady změn, které přijdou, a přitom je přirozené, že čím je člověk starší, o to méně je mu přizpůsobivost vlastní. O co více se člověk snaží, co nejdéle si tuto vlastnost udržet, o to bývá život lehčí a senior může déle zůstat svěží. Navíc doba stáří, může být nejlepší fází života. Lze totiž být opravdu sám sebou. (Tvaroh, 1983)

Pokud chceme, aby tomu tak bylo, není zcela na škodu, když se na stáří začneme připravovat ještě před tím, než přijde. I to pak může zmírnit vnímání změn. Je potřeba najít si smysl v nové roli a přiznat si, že to člověka změní. Úplně nejlepším řešením je přemýšlet pozitivně, což znamená, že myslíme na to, co nám důchod přinese, ne na to, co nám vezme. Tento postoj je samozřejmě těžší pro lidi, kteří ze své podstaty jsou pesimističtí, negativní apod. (Vágnerová, 1999)

Hodně záleží na tom, jaké jsou naše hodnoty a postoje, a jak jsme v těchto aspektech pružní. Je potřeba mít pocit, že náš život má perspektivu, že máme pro co žít a že je, na co se těšit. Takový postoj se nazývá *pocit otevřené budoucnosti*. S ním souvisí i to, že se pozornost seniora přesune na budoucí generace, to znamená na děti, případně vnuky. Opačným postojem - nebo lépe vyjádřeno – pocitem, je tzv. *pocit zavírajících se dveří*. Člověk mající takový pocit, bývá nešťastný až panický a nevidí žádnou perspektivu, budoucnost. Bohužel to může vést až ke ztrátě smyslu života, a to je snad ten nejhorší stav, ve kterém se člověk může ocitnout, neboť obvykle následně dojde k absolutní rezignaci. (Ondrušová, 2011; Vágnerová, 1999; Tvaroh, 1983)

Je jasné, že nahlížet na budoucnost pozitivně je těžší s přibývajícím věkem a ubývajícími silami. Myslím, že i mladí lidé by dokázali vyjmenovat nějaké aspekty života, které se s věkem zhoršují, o to spíš si je uvědomí člověk, který už do kategorie seniorů sám spadá. Změny fyzické, kterými jsem se zabývala výše, mají samozřejmě také vliv na stav psychiky.

Například problémy v oblasti zraku a sluchu jsou velmi závažné, protože jen na obvyčejné vnímání lidí a okolí, musí být vynaložena velká spousta energie. Může to dojít až do takové míry, že dojde ke změnám v oblasti chování jako jsou agrese, deprese, podrážděnost. Člověk může zcela přestat být sám sebou. Díky změnám psychickým si teprve zpětně můžeme všimnout změn biologických. (Vágnerová, 1999)

Ve stáří, víc než kdy jindy, snad krom dětství, jsou velmi důležité rodinné vztahy. A pokud z nějakého důvodu rodina není či nefunguje, je potřeba mít jiné fungující sociální vazby.

S věkem se zvyšuje potřeba jistoty a bezpečí, a to i díky uvědomění si toho, co vše může budoucnost přinést, toho, že s největší pravděpodobností jednou nastane chvíle, kdy člověk bude potřebovat pomoc. Ta může přijít jen z míst, kde máme silné vazby, kde máme své místo, kde jsme fixováni. Tam, kde vztahy fungují, mohou být odpuštěny stářím se zvýrazňující a prohlubující špatné vlastnosti, jako je egocentrismus, podezíravost, vztahovačnost, potřeba poučovat apod.. Místo výčitek se z takového místa dostaví pomoc, pochopení, porozumění, láska. (Vágnerová, 1999)

Může působit jako rozpor to, že ve stáří obvykle lidé mívají větší potřebu soukromí, klidu a nemají touhu poznávat nové lidi, a na druhou stranu se často cítí osaměle a stěžují si na takový stav. Je přirozené, že senioři preferují vztahy s lidmi, které nějakou dobu znají, protože se s nimi cítí jistí. Také si spíše rozumí s lidmi podobného věku. Mají s nimi společná témata, podobné zážitky díky tomu, že byli ve stejnou dobu stejně staří. Navíc, obzvlášť v dnešní době, se velmi rychle mění obecně platné normy a starší lidé se cítí dobře v normách, které byly platné, když oni byli mladí. Pak se ale stává, že moralizují, despoticky vyžadují jejich dodržování, což bývá často mladšími lidmi vysmíváno. (Vágnerová, 1999)

I proto může být problém, s lidmi vyššího věku navázat komunikaci. Krom tohoto se může přidat, že staršího člověka mohou omezovat biologicky podmíněné změny, jako je nedoslýchavost, či problémy s pamětí. Při nedoslýchavosti se může stávat, že člověk špatně pochopí sdělovanou informaci, vztáhne si ji na sebe a nebo v horším případě je to pro něj překážka v komunikaci všeobecně. Člověk se pak raději stáhne do ústraní, než aby problém řešil. Při problémech s pamětí se zase stává, že je potřeba mnoho času na to, aby vyjádřil myšlenku, a na to, obzvlášť mladí lidé, nemívají trpělivost. Senioři se často opakují ve vyprávění, i třeba proto, že se v jejich životě příliš nového neděje. Ať je s nimi ale komunikace jakákoliv, je nutné ji udržovat, naslouchat jim, a pokud možno i je pochopit. (Vágnerová, 1999)

Komunikace se starými lidmi nemusí být vždy snadná a mnoho lidí ji raději vzdá, protože na ni nemají trpělivost, náladu, čas. Pak dochází k tomu, že senioři zůstávají sami, jejich vztahy jsou ploché a komunikace v nich se omezuje jen na otázky, kterými okolí kontroluje naplněnost základních životních potřeb. O to důležitější jsou dobře fungující rodinné vztahy.

Obvykle nejbližším člověkem, bývá životní partner (samozřejmě v případě, že máme to štěstí a najdeme někoho, s kým se nám povede zestárnout). S odchodem do důchodu dochází k proměně rolí v manželství. V produktivním věku má obvykle dominantní postavení muž, který více vydělává, tráví v práci více času a podobně. Ve chvíli, kdy jsou oba partneři doma, dojde ke změně. Muž najednou nemá, co dělat a ženě zůstává starost o domácnost, čímž získává dominantní postavení. Bohužel to někdy může vést až k přehnané péči ze strany ženy a rezignaci ze strany muže. Když se oba najednou octnou doma, mohou na světlo vyvstat rozdíly mezi partnery, které mohou být na překážku. Dochází až k stavu "ponorkové nemoci", často toto období bývá krizové. Je důležité si uvědomit, že je potřeba najít si nový životní program, ten může být jak s partnerem, tak bez něj. (Vágnerová, 1999)

Manželství (partnerství) má význam celý život, mnohdy si to ale člověk plně uvědomí až v pokročilém věku. V něm přirozeně ubývá sociálních kontaktů, čímž dochází k vyšší vzájemné závislosti. Víc než kdy jindy, právě ve stáří platí "*...v dobrém i zlém, v nemoci i ve zdraví...*". Partner je světlý bod života, bod jistoty v každodenním rytmu, někdo, kdo s námi vše sdílí, protože spolu žijeme a spoluprožíváme všechny aspekty života. O to větší dopad (nejen psychický) mívá na oba, když jeden vážně onemocní nebo zemře. (Vágnerová, 1999)

Smrt a umírání je velkým tématem v životě seniorů. I proto se mnoho odborníků vymezuje jen na něj, protože je to téma závažné, těžké, vyžadující zvláštní pozornost a porozumění.

Seniorů se umírání a smrt týká, a to jak teoreticky, tak prakticky. Teoreticky proto, že si uvědomují, že stáří je poslední etapou života, prakticky proto, že se s ní, s přibývajícím věkem, stále častěji setkávají. Umírají jejich známí, přátelé i partneři.

Toto téma je složité v jakémkoliv věku, natož ve chvíli, kdy se nás může přímo týkat. Proto je důležité, aby pokud na něj náš blízký narazí a chce o něm hovořit, my k tomu byli otevření, neodbyli jej a abychom téma nebagatelizovali, ale naopak rozhovor podpořili, naslouchali, diskutovali, byli oporou. Někdy, to, že toto člověk dusí v sobě, vede k tomu, že se stane tímto tématem posedlý. Projevem pak bývá přehnaná hygiena a velká starost sama o sebe, aby se dotyčný nenamohl. Takoví lidé také často rádi chodí na pohřby a hřbitovy. (Ondrušová, 2011; Tvaroh, 1983)

Smrt mezi partnery bývá velmi těžkou životní zkušeností. Partner je nenahraditelnou součástí života, obzvláště v důchodu, kdy člověk tráví s partnerem víc času než kdy před tím, snad kromě doby první zamilovanosti. Ve chvíli jeho odchodu, se změní celý dosavadní život. Pozůstalý je ohrožen samotou a pasivitou, pro mnohé tím odejde jejich smysl života. Takoví lidé pak mnohdy odchází ze světa brzy po svém partnerovi. Je těžké najít cestu ven ze

smutku a pocitu , že nic nemá smysl. Existují tzv. "náhradní vztahy", což jsou přátelé, komunikace přes počítač či telefon nebo pořízení si domácího mazlíčka. Právě ten může být pravým motivem k návratu do života. Navíc, v případě psa, může dojít k navázání nových kontaktů a přátelství s ostatními "pejskaři". (Vágnerová, 1999)

Někdy může být smrt partnera i úlevou, a to obzvlášť v případech, kdy partner byl dlouhodobě nemocný a vyžadoval stálou, náročnou péči. Nezřídka se pak stává, že člověk, který ovdoví, po smrti partnera takzvaně "rozkvetne". Má opět čas na stará přátelství, na své koníčky a někdy se i stane, že dojde k novému partnerství. To má samozřejmě úplně jiný průběh než lásky v mládí, může ale poskytnout důležitou oporu a pocit jistoty. (Vágnerová, 1999; Říčan, 1990)

Když člověk přijde o partnera, obvykle se jeho pozornost upne na zbytek rodiny. Je to přirozené a souvisí to i s tím, že člověk v kterémkoliv věku potřebuje mít pocit, že budoucnost bude světlá. Senior svou budoucnost obvykle příliš světle nevidí, a proto se upne na budoucnost dalších generací, které jsou jeho pokračováním.

Vztah seniora a rodiny se v průběhu doby mění. Ve chvíli, kdy člověk odejde do důchodu (za předpokladu, že odchází zdravý a plný sil vzhledem k věku) je vztah s rodinou tzv. *symetrický*. To znamená, že člověk je ještě pln sil, má potřebu užitečnosti a obvykle je i pro rodinu potřebný. Je prvním v řadě, kdo má dost volného času, tudíž se může starat o vnoučata, pomoci v domácnosti svých dětí apod.. Navíc opravdu v takových chvílích, senior potřebný je, tudíž krom jeho dobrého pocitu tato situace přináší užitek i jeho dětem a jejich rodinám. (Vágnerová, 1999)

Postupem času ale obvykle dochází k zvyšování závislosti seniora na rodině a její péči. Takový člověk už pomoc neposkytuje, naopak ji sám potřebuje. Problémem často bývá to, že senior nechce být zátěží, nechce si říct o pomoc, a tak se dostává do konfliktu sám se sebou. (Vágnerová, 1999)

Ve chvíli, kdy se ale člověk dostane do stavu, ve kterém už není jiné cesty než být trvale v péči někoho dalšího, v jeho psychice dochází k řadě změn. Mívá pocity méněcennosti, strachu, výčitek z toho, že obtěžuje okolí. Jeho jedinou obranou jsou emoce, a ty mnohdy bývají jen negativní, což se pak projeví až nesnesitelným chováním. (Vágnerová, 1999)

Úplně jiné vztahy má penzista s vnoučaty. Bývají různorodější, také se mění během věku, i když výrazněji, než vztahy s vlastními dětmi, protože vnoučata prochází svým největším vývojem, od novorozeněte po dospělost. (Vágnerová, 1999)

V dětství je vztah vnoučat a prarodičů vzájemně stimulující. Krom toho, že je prarodič další autoritou v životě, zároveň je to někdo, kdo obvykle dovolí víc než rodiče a jsou tím

pádem pro vnoučata trochu více kamarády a spiklenci, než pouhou autoritou. Postupně se role a vztahy vzdalují, protože dítě dospěje a prarodič stárne. Mladý člověk nechce už trávit svůj čas s někým, kdo má zastaralé názory, vykládá stále ty samé historky dokola. Navíc senioři mnohdy chtějí zasahovat do života mladých, snaží se uplatňovat staré normy v nové době, snaží se je vmanipulovat do svých představ o jejich životě a budoucnosti. (Vágnerová, 1999)

Stejně jako s vlastními dětmi se mění vztah i s vnoučaty ve chvíli, kdy se starý člověk dostane do fáze závislosti. Vnoučata často bývají tolerantnější, lépe snáší změnu osobnosti svého prarodiče, mívají střízlivější pohled na to, jak pečovat o závislého člověka a také se snaží podílet se na péči. (Vágnerová, 1999)

Nezřídka se stává, že vztahy v rodině nefungují, pak není na škodu pěstovat vztahy mimo rodinu. Pokud chodíme do práce, ať chceme či nechceme, tam nějaké vztahy máme a udržujeme. Nezřídka se z pracovních vztahů stanou vztahy přátelské a celoživotní.

Dalším místem, kde můžeme nalézt lidi, kteří se nám stanou blízkými, mohou být zájmové útvary, kroužky a podobně. Nejen proto je důležité zamýšlet se nad tím, jak staří lidé tráví volný čas.

Už výše jsem zmiňovala, že odchod do důchodu je milníkem v životě každého člověka. A srovnat se s tím, že se člověk stal penzistou, nemusí být zcela jednoduché. Nejprve je potřeba smířit se se skutečností, že ze mne bude důchodce a vzít to, jako pozitivum. K tomuto postoji nám mohou pomoci pozitivní vzory z okolí či médií. Jakmile dojde k onomu okamžiku a stanou se z nás penzisté, může dojít k pocitu prázdnoty, protože něco skončilo, a to, co začíná, je něco, o čem nic nevíme. V takovou chvíli se mohou velmi rychle měnit emoce, od euforie až po depresi. Je potřeba si uvědomit, že zvykání si na nové skutečnosti, je těžší s přibývajícím věkem, proto je potřeba novému penzistovi dát čas a prostor na to, aby si našel a osvojil nové mechanismy, stereotypy, nový životní styl. (Vágnerová, 1999)

Úskalím této fáze života je, že člověk zleniví, zvykne si na to, že má nekonečné volno, odsouvá tedy své povinnosti, neboť na vše je najednou dost času, což může vést až k úplné znučenosti a lenosti. Nezřídka se stává, že i ti, kteří se na důchod těšili, pocítí nasycení a následné zklamání. V takové chvíli se doporučuje, zaměřit se na to, jak využít volný čas, kterého je najednou velmi mnoho. A ideální je, najít si takovou náplň, která by nebyla jen zábavou, ale kladla by na člověka i nároky, čímž by udržovala jeho kompetence. Takovou náplní bývá třeba nová práce na částečný úvazek v úplně jiném oboru, než ve kterém se

jedinec pohyboval celý život nebo činnost, které se chtěl věnovat, ale nebyl na ni čas. (Vágnerová, 1999)

Potřeba seberealizace se věkem nemění, i když se samozřejmě může měnit její intenzita. Při odchodu do důchodu se projevuje poměrně silně, protože když před tím člověk tuto potřebu uspokojoval v zaměstnání, najednou může pociťovat prázdnotu. Mnohdy toto pak dotyčný maskuje tím, že mluví o předešlých úspěších, ale přitom má potřebu stále být úspěšný. Překážkou bývá, že najít si činnost a program je náhle na nás samotných. Svoboda se stane zátěží, nevíme, jak s ní naložit. Proto mnoho lidí z tohoto uteče k činnosti, kterou už někde viděli, opakují modely, které znají. Ideální je ale mít něco svého, s čím se identifikujeme. A pokud ještě najdeme nějakou spřízněnou duši, se kterou můžeme své zájmy sdílet, náš zájem a požitek z činnosti se zvyšuje. Toto je ideální scénář. Obávám se ale, že realita je poněkud jiná. Právě tím bych se ráda zabývala dále. (Říčan, 1990; Vágnerová, 1999)

2. VOLNÝ ČAS VE STÁŘÍ

2.1 Volný čas v obecné rovině

Volný čas jako předmět zkoumání se objevil až v minulém století, a to jako jeden z mnoha důsledků průmyslové revoluce. (Duffková, 2008; Šafr, Patočková, 2010)

Do té doby se totiž nedalo striktně oddělit, kde začíná a končí čas pracovní a čas volný. Bylo to z důvodu, že lidé žili na svých nebo cizích hospodářstvích a na nich se odehrávalo veškeré dění. Pracovali, jedli, bavili se a vše prožívali pod jednou střechou. S růstem továren a měst se ale životní styl velmi změnil. Lidé, kteří se do měst stěhovali, žili v domech a bytech, z nichž odcházeli za prací a i bavit se také chodili často mimo domov. Najednou se jejich život diferencoval.

Obecně se dá říct, že dnes vnímáme volný čas jako dobu, kdy nic nemusíme, tedy nemusíme ani být v práci, ani se nemusíme starat o domácnost či děti. Jde tedy o chvíle, kdy máme naprosto svobodnou volbu v tom, co se během jejich trvání, rozhodneme dělat. Jak ale píše Duffková (2008) není možné ho brát jako opak práce, neboť do volnočasových aktivit patří i rozvoj člověka, což znamená, že se v něm například vzděláváme, kultivujeme osobnost apod.

Odborníci rozdělují volný čas z mnoha úhlů pohledu. Prvním možným způsobem je rozdělení na čas kvalitativní a kvantitativní. Do kvalitativního hlediska patří všechny aktivity, kterými ho naplňujeme a kvantitativní hledisko nám poskytuje informaci, kolik volného času jedinec ve svém životě má.

Nyní by bylo vhodné určit, co tedy přesně znamená pojem "*volný čas*". Odborníci rozdělují čas na dvě základní dimenze, a to na *čas pracovní* a *čas mimopracovní*. Čas pracovní je ten, který trávíme výdělečně činnou aktivitou, a je vymezen, jak činností, tak dobou. Čas mimopracovní musíme ještě rozdělit na *čas vázaný* a *čas volný*. Náplní vázaného času jsou rutinně se opakující činnosti, kterými uspokojujeme biologické potřeby (spánek, jídlo, osobní hygiena apod.), ale také potřeby psychické a sociální (především chod a provoz rodiny a domácnosti). (Duffková, 2008; Šafr, Patočková, 2010)

Volný čas není ohraničen ani časově, ani činnostmi, kterými ho naplníme. Je to všechen čas, který zbude, pakliže odečteme čas na pracovní i mimopracovní povinnosti. To, jakým způsobem ho vyplníme je záležitost svobodné volby každého jedince a od ostatních "časů" se liší tím, že nemusí přinášet užitek. Zde může dojít k zdánlivému rozporu v případech, jako je

zahrádkaření či kutilství, důležité ale je, že jde o naši volbu a že nám tato činnost přináší potěšení a neděláme ji z pouhé povinnosti. Do této kategorie dnes také spadá nakupování a chození do obchodních center, kdy se z nutnosti stává koníček a člověk z této činnosti má radost a zároveň užitek. (Duffková, 2008; Šafr, Patočková, 2010; Pávková, 2008)

Volný čas lze rozdělit i z hlediska *aktivního* či *pasivního* naplnění nebo z hlediska druhu náplně na *fyzickou* a *psychickou*. (Šafr, Patočková, 2010) Dumazedier (1964) zase rozděluje volný čas podle toho, jakou funkci plní aktivity, které v něm provozujeme. Jednak je to *zábavná* funkce, dále *osobnost vzdělávací a kultivující* a konečně *relaxační a odpočinková*. (Dumazedier, 1964 in Duffková, 2008)

Jak je možné pozorovat, existuje mnoho pohledů a tedy i rozdělení volného času. Pro mou následnou analýzu v rámci výzkumu, jsem se rozhodla držet rozdělení volnočasových aktivit z hlediska obsahu, a to podle rozdělení Duffkové. Mnoho autorů (na příklad Pávková) nabízí rozdělení podle toho, zda činnost člověk vykonává sám (individuálně) či ve skupině a spolupráci s jinými osobami. Protože se můj výzkum týkal seniorů žijících doma, mohli respondenti žít, jak sami, tak s partnerem či rodinou. Na to, zda žijí sami či s někým, jsem se ale ve svém výzkumu neptala, tudíž bych ani nemohla správně analyzovat výsledky z tohoto hlediska.

2.2 Rozdělení volného času z hlediska obsahu

Volný čas zahrnuje velké spektrum činností, které v jeho průběhu můžeme vykonávat. Duffková (2008) nabízí rozdělení do osmi velkých skupin. Konkrétní činnosti, které do těchto skupin mohou spadat, se mění vlivem doby, protože lidská společnost i její životní prostředí se také neustále mění. Ještě před sto lety by se nikomu ani nesnilo o počítačích a internetu a dnes je mnohdy využívají i ti, kteří bez nich prožili většinu života.

Rozdělení volného času z hlediska obsahu:

a) Kulturní aktivity

Do této kategorie spadají jednak aktivity receptivní a jednak aktivity perceptivní, přičemž do první skupiny řadíme sledování televize a návštěvy kulturních akcí (galerie, divadlo, kino, koncert apod.) a do druhé pak kulturně-tvořivou činnost. Autorka také uvádí, že ve výzkumech, které se zaměřují na trávení volného času, je televize snad nejčastěji uváděnou

aktivitou, naproti tomu návštěvy kulturních akcí jsou zastoupeny velmi zřídka, neboť jde o koníček úzkoprofilový.

b) Sportovní a fyzické aktivity

Dá se předpokládat, že jen malé procento seniorů se aktivně věnuje sportování. Do této kategorie ale také spadá procházení či pobývání v přírodě

c) Sociální aktivity

Zde můžeme hovořit o jakémkoliv setkání se, a to jak ve dvojici, tak ve větší skupině. Může sem tedy spadat navštěvování se v domácnostech seniorů, návštěvy rodinné, a to jak v domácím prostředí, tak v prostředí venkovním. Dále sem spadá setkávání se v kavárnách, cukrárnách či restauračních zařízeních s přáteli, a také setkávání se v klubech seniorů.

Velkým hitem dneška jsou i tzv. sociální sítě a vůbec sociální kontakt provozovaný za pomoci internetu. Nezřídka se stane, že senior měl děti, ty se ale rozhodly pro život na druhé straně zeměkoule. Klasický osobní kontakt dělí spousty kilometrů, telefon je drahý, a tak nezbyvá než využít moderních technologií. I v mé rodině mám takový příklad. Jedna má vzdálená teta na Moravě má dceru provdanou do Egypta. Povětšinou tak tedy spolu komunikují pomocí Skypu či Facebooku a párkrát do roka se vzájemně navštíví. Zatím je cestování pro obě strany bez problémů, pokud by ale někdy nebylo možné, byl by tu alespoň internet, s jehož pomocí by se kontakt dal udržovat.

Mnoho seniorů se také na síti seznámí s jinými lidmi. Mohou s nimi sdílet cokoli ze svého života. A pokud je senior ohrožen samotou, protože už nikoho blízkého nemá, je to určitě skvělá alternativa. Překážkou snad může být jen naučit se užívat počítač, dnes ale už existuje mnoho kurzů, které toto přímo seniorům nabízí.

d) Vzdělávací aktivity

Vzdělávání se může mít mnoho podob. Jednak vzdělávání individuální skrz knihy, noviny, časopisy či internet. Dále může jít o navštěvování různých skupinových kurzů a kroužků či návštěvy přednášek pro veřejnost. Dnes jsou také velmi populární Univerzity třetího věku, které nabízejí nepřehledné množství informací z mnoha oborů.

e) Veřejné aktivity

Jde o aktivity, které jsou nějak spojeny s veřejným děním a politikou. Za všechny uvádím příklad občanských sdružení. V České republice nejsou ale tyto aktivity příliš rozšířené.

Domnívám se, že je to pozůstatek totalitního režimu, neboť dnešní senioři prožili většinu života právě v něm, kdy se člověk buďto neangažoval nebo se angažoval příliš a byl za to nějak utlačován, a tak nezbylo než se angažovat jen v mezích, které vytyčil režim. Jde tedy o něco, co se naše společnost jen velmi pomalu učí.

f) Rekreační a cestovatelské aktivity

Sem patří výlety a turistika, chataření či zahrádkaření a všechny cesty, které vedou k relaxaci či poznání.

g) Hobby a manuální aktivity

Tato kategorie je velmi široká, neboť zahrnuje osobní zájmy a koníčky a všechny manuální aktivity.

h) Hry

Tato skupina je typická spíše pro děti, ale i s nimi je možné si hrát. Starší lidé často rádi hrají karty, na které ale potřebují hracího partnera. Mohou ale sami luštit křížovky a nejrůznější kvízy, které jsou vhodné zejména kvůli procvičování paměti a logického myšlení.

Volný čas a jeho náplň se velmi mění v průběhu celého života. Vliv na něj má pohlaví, věk, společenské postavení, ekonomické možnosti, místo bydliště a s ním spojená dostupnost volnočasových aktivit. V neposlední řadě jde také o to, z jaké země a kultury pocházíme, protože i politici, které si volíme, mohou velmi významně škodit nebo naopak pomáhat při rozvoji nabídky v této sféře. (Šafr, Patočková, 2010)

2.3 Význam volného času v období stáří

Jak už jsem několikrát zmínila výše, zásadním zlomem v životě člověka je odchod do důchodu. Je to jedna z životních křižovatek, která v podstatě každého během života čeká. Ať už si to člověk připustí nebo ne, je to chvíle psychicky náročná až traumatizující, protože z jedince, který je jasně definován svou profesí, titulem a společenským postavením, se stává anonym, jeden z velké skupiny penzistů. Někteří autoři tento stav tedy nazývají "*role-nerole*". (Wolf, 1982; Haškovcová, 1990; Vágnerová, 1999)

Pro zvládnutí budoucí změny odborníci doporučují postupně si přivykat například tím, že člověk zmírňuje pracovní zátěž. To je ovšem v naší republice poměrně problematické. Ani mladším zaměstnancům často nechtějí zaměstnavatelé vycházet vstříc, pokud mají nějaká zdravotní omezení nebo pokud mají zájem o zkrácený pracovní poměr. Bohužel to v případě starších lidí má za následek, že berou práci, o kterou ostatní v podniku nemají zájem, jsou přesouváni na méně atraktivní pozice apod. Ideální scénář je, když budoucí penzista postupně

zmenšuje úvazek a má jen takovou pracovní zátěž, kterou může bez problémů a stresu zvládnout a velmi důležité je, aby po práci následovala dostatečná dávka odpočinku a regenerace. Není ale vhodné, aby člověk odsouval svůj odchod do penze do nekonečna. S přibývajícím věkem totiž ubývá míra přizpůsobivosti a adaptace na důchod chce také svůj čas. (Wolf, 1982; Vágnerová, 1999)

To, jakým způsobem člověk odejde do penze, a i to, jak tuto změnu bude snášet je hodně o osobnosti každého, o jeho postavení k zaměstnání, a také o jeho naplňování volného času. Volnočasové aktivity se totiž v důchodu mohou, a často tomu tak opravdu je, stát životní náplní. I ve chvíli, kdy se člověk zcela rozloučí se svým pracovním životem, neměl by přestat být aktivní celkově, protože aktivita udržuje v dobrém stavu fyzickou i psychickou složku osobnosti. Možností, jak zůstat svěžím a správně stárnoucím člověkem, je velmi mnoho a záleží jen na preferencích každého z nás, kterou z nich si vybereme. (Wolf, 1982; Vágnerová, 1999; Haškovcová, 1990)

2.4 Nový životní program

Když se člověk zvládne smířit s odchodem do důchodu a opravdu ho uskuteční, ještě není vyhráno. Život se najednou jakoby vyprázdní, ztratí pravidelný rytmus a nastává otázka, co dál. Během produktivního života, pokud nemáme vůbec žádné koníčky, nám program tvoří pracovní povinnosti v kombinaci s povinnostmi v domácnosti. Náhle si ho ale člověk musí vymýšlet sám, což obzvlášť tam, kde nebyly žádné koníčky, může být velký problém. A pokud se toto vše ještě skombinuje s neschopností smířit se s rolí penzisty může úplně chybět jakákoliv motivace k tvoření programu. Mnoho starších lidí uvádí, že žádná činnost už pro ně nemá smysl. Takováto kombinace může, vést až k depresím. (Haškovcová, 1990; Kumpel, 1994 in Vágnerová, 1999; Vágnerová, 1999)

Valná většina lidí ale touží po aktivitě a stimulaci. Mnohdy je ale od touhy k činnosti daleko. Někdy proto, že převládne lenost, neboť motivace jedince není dostatečně silná, někdy není aktivita, o kterou by měl dotyčný zájem, dostupná finančně či místně nebo se může stát problémem konzervativnost, protože k aktivitě může být potřebné změnit své postoje a hodnoty. Nejlepším motorem je touha po spokojenosti, a pokud najdeme činnost, která nás k ní může dovést, je konečně možné stanovit si dlouhodobý cíl, tedy nový smysl a impuls do života. Jakmile se nám povede nastartovat nový program, obvykle se rychle v našem životě usadí a my můžeme žít spokojeně a naplněně dál. (Vágnerová, 1999)

Wolf (1982) uvádí, že i okolí starého člověka by se mělo snažit tím, že ho bude k aktivitě povzbuzovat, motivovat a nabízet mu různé možnosti, o kterých by se třeba jinak nemohl dozvědět. Činíme-li tak, je to určitě užitečné, neměli bychom ale nikdy zapomínat, že starý člověk je stále svéprávný a může naše nabídky odmítnout. Také bychom měli respektovat jeho preference a nenutit ho do nějaké činnosti jen proto, že z našeho pohledu by byla vhodná. Navíc podle autora nezáleží až tak na užitečnosti, jako na tom, zda je dělána s nadšením a přináší kladné emoce.

Haškovcová (1990) toto doplňuje tím, že bychom si měli uvědomit, že koníček ještě nemusí být novým životním programem. Tím bude jen v případě, že bude vidět navenek.

Nevím, zda s tím zcela souhlasím, protože si myslím, že mohou existovat případy, kdy senior vykonává něco, o čem nikomu nevypráví, a přesto je to jeho náplň života. A Tvaroh (1983) dokonce tvrdí, že stačí mít iluzi aktivity a může přinášet stejné pozitivní výsledky jako aktivita opravdu vykonávaná, obzvlášť tam, kde iluzi podporuje okolí.

V každém případě je ale nutné, aby aktivita, ať už je jakákoliv, byla vykonávaná dobrovolně a s radostí. A také, aby vždy odpovídala celkovému stavu člověka. Bohužel s přibývajícimi roky se často stává, že touha být aktivní je stále silná, ale ubývají fyzické možnosti. Prudké zhoršení zdravotního stavu je pak častou příčinou i velkého psychického "sešupu". Důsledky takových změn bývají až fatální.

V knize Novodobá péče o seniory se autorka zaměřila na aktivizaci klientů domovů pro seniory, kde jim je program nabízen pečovateli. I zde je ale častou překážkou malá motivace klientů. Proto autorka vytvořila dotazník, podle kterého je lehce možné zjistit, co by chtěli dělat. Myslím, že by mohl být skvělým pomocníkem v osobním rozhovoru se seniorem, jehož život nám leží na srdci.

Nejprve zjišťujeme, jak a s kým senior tráví nejraději čas. Poté se ptáme na jeho oblíbené roční období, denní dobu, která je mu nejmilejší, den, který má nejnabitější a naopak ten, který je pro něj nejnudnější. Dále nás zajímá oblíbené místo a konečně i aktivita, která by byla, byť jen při pozorování, pro jedince atraktivní. Také je dobré se vyptat na nejoblíbenější aktivitu nyní a kdysi nebo naopak na to, co vždy toužili zkusit, ale nikdy na to neměli čas či prostor.

(Rheinvaldová, 1999)

Když takovýto rozhovor se seniorem absolvujeme, určitě se nám poodkryjí jeho preference, které by měli být vodítkem pro následné vybírání a nabídku aktivit. Samozřejmě nám to nezaručuje úspěch v podobě zaktivování, rozhodně to ale zvyšuje šance.

2.5 Možné náplně volného času

Bylo by zbytečné zmiňovat se zde o všech možnostech, které senioři mají, pokud jde o naplňování volného času. V následující části bych se tedy ráda věnovala těm, ke kterým se nějakým způsobem vyjadřuje odborná literatura, a pak k těm, které jsou seniory nejvíce vyhledávané.

2.5.1 Výdělečná činnost

Leckterý důchodce brzy po odchodu do důchodu zjistí, že má stále dost sil na to, aby si ještě k penzi nějak finančně přilepšil. Proto se rozhodne pro práci na pár hodin týdně či brigádu. Já si myslím, že to je dobrá možnost, jak zůstat aktivní. Navíc to penzistům zvyšuje životní úroveň, díky čemuž se mohou i nadále zúčastňovat akcí, které jsou finančně náročnější. To pak může mít za následek lepší sebehodnocení, neupadání do apatie, deprese či izolace.

Bohužel práce nabízené důchodcům nebývají zrovna prestižní. Jednak nenaplnují potřebu seberealizace, obvykle jsou to práce, ke kterým nejsou potřeba žádné speciální znalosti či dovednosti, a proto se jeví jako podřadné. Z toho důvodu ani v očích společnosti nejsou pracující penzisté ničím, co by stálo za pozornost či obdiv. Dávat jim tedy jen takovéto podřadné práce je znevažování jejich zkušeností a moudrosti. (Wolf, 1982; Vágnerová, 1999; Haškovcová, 1990)

2.5.2 Kulturní aktivity

Krom sledování televize, které je pouze pasivním trávením volného času, a to i v případě, že jde o vzdělávací pořady a dokumenty, existují i jiné možnosti kulturních aktivit.

Podle Frankla (1998) je nečinnost jednosměrnou cestou k chřadnutí. Ve své logoterapii a nauce o nacházení smyslu života definoval tři hodnoty, které člověk musí naplňovat. Jsou to hodnoty *postojové*, *prožitkové* a *tvůrčí*. Právě ty poslední zmíněné bývají ve stáří nejhůře naplňovatelné, neboť se často omezí u žen na vaření a u mužů na občasnou kutilskou činnost, což ale v obou případech je spíše nutnost než činnost volnočasová v jejím pravém slova smyslu. (Frankl, 1998 in Ondrušová, 2011)

Jako možnost naplnění tvůrčích hodnot, finančně nenáročnou a lehce dostupnou, jsem se rozhodla zde uvést hudbu a zpěv. Už dávno před námi, konkrétně staří Egypťané, přišli na to, že obě tyto činnosti mají blahodárný účinek na lidský organismus. Zpěv používali jako jeden

z léků neplodnosti či revmatismu. Dnes se ví, že aktivní zpívání zvyšuje imunitu. Hudbou si zase přiváděli pocity štěstí, a i dnes se říká; "*veselá mysl, půl zdraví*". Aby na nás hudba měla léčebný účinek, musíme ji vnímat celým tělem, tedy ji aktivně poslouchat, což znamená, že vnímáme každý tón, dotýkáme se jich a cítíme jejich teplo, barvu apod. Však také v psychoterapii se hudby využívá, dokonce má toto odvětví vlastní název, *muzikoterapie*. (Štílec, 2004)

Do kulturních aktivit, byť už nejde o činnost tvůrčí, můžeme také zařadit četbu. Obecně máme tendenci soudit, že více čtou staří než mladí, neboť jde o činnost konající se v klidu, na níž je potřeba dostatek času. Není to ale tak úplně pravda. Spíše platí, že ten, kdo četl v mládí, čte i v pokročilém věku. Možná je jen rozdíl v objemu času, který senioři mohou této činnosti věnovat, neboť ho mají více. Také se ale uvádí, že velkou část četby tvoří noviny a časopisy, tedy spíše četba nižší kulturní úrovně. To bývá způsobeno postupným ubýváním schopnosti porozumět nebo pocitem, že vše co chtěli, už četli a je zbytečné číst něco vícekrát. Úplně nejhorším možným postojem je, že už si nechtějí namáhat a zahlcovat hlavu ničím složitým. (Bell, 1980 in Hamilton, 1999; Rice, 1986 in Hamilton, 1999)

2.5.3 Sportovní a fyzické aktivity

Pohyb je všeobecnou potřebou všech živočichů. Opravdu užitečným se stává, pokud je spontánní a většinou platí, že pokud si v něm najdeme zálibu v mládí, už nám zůstane do konce života. (Hošek, 1992 in Štílec, 2004; Adamírová, 1995 in Štílec, 2004)

Jakmile pohybu začneme cíleně využívat, přebíráme zodpovědnost sami za sebe, jsme architekty vlastního života. (Wilson, 1993 in Štílec, 2004)

Fyzická aktivita, která je vykonávána cíleně a pravidelně nám může prodloužit život, a to až o patnáct let. Dokonce se díky ní můžeme vyhnout, nebo alespoň oddálit, zdravotní neduhy. (Tvaroh, 1983)

Obvykle se ale k pohybu uchylujeme až ve chvíli, kdy nám některá z tělesných částí dává najevo, že není něco v pořádku. Samozřejmě, že je možné začít s cvičením až v pozdějším věku, vždyť nikde není psáno, že se náš hodnotový žebříček nemůže měnit. S přibývajícimi roky je ale potřeba pečlivěji vybírat, jakou formu pohybu zvolíme. Pro ženy se uvádí jako hraniční věk pro začátek aktivního sportování čtyřicet let, u mužů je to o deset více. V tomto věku už je ale nutno více myslet na dostatečný časový objem relaxace a regenerace. (Štílec, 2004; Tvaroh, 1983)

V ještě pozdějším věku jsou vhodná spíše rehabilitační cvičení a pro tělesné aktivity seniorů platí pár základních pravidel, na která by se nikdy nemělo zapomínat.

Každý pohyb u seniorů bychom měli hodnotit kladně, počítá se i ten nenápadný, který je vykonáván jako součást jiné činnosti (při vaření, úklidu, chození na nákup apod.). (Štílec, 2004)

Schick (1998) zveřejnil výzkum, ve kterém se snažil přijít na to, proč se starší lidé nevěnují tělesným aktivitám. Nejčastější důvody byly fyzická omezení, nepodpora rodiny a okolí, necítili to jako potřebu nebo kvůli ekonomickým či dopravním překážkám. Naopak nejčastější motivací byly právě zdravotní důvody a doporučení lékaře nebo rodiny. Některým byly vzory jejich přátelé. A zdravotní důvody také hrály prim, co do důvodů, proč pohybu zanechali, i když někdy nešlo o zdraví samotných dotazovaných, ale někoho blízkého, o koho bylo potřeba se starat. (Schick, 1998 in Štílec, 2004)

Nedá se tak úplně určit, jaké množství pohybu, je ideální. Neshodují se na tom ani odborníci. Co ale výzkumy prokázaly je skutečnost, že nezáleží na tom, zda je léto nebo zima, pohybu by mělo být stále stejně. (Štílec, 2004)

Já si pod pojmy pohyb a cvičení představím nějaký fitness program, posilování, běh, turistiku apod. V případě seniorů však nejde jenom o cvičení velkých svalů, neboť nemalá část z nich je v pozdějším věku až nepohyblivá, proto se s takovými lidmi cvičí za pomoci dotyků, masáží, poklepů nebo jen s těmi částmi těla, které mají pohyblivost zachovanou. To mohou být oči, prsty, jazyk apod. (Kubíčková, 1988 in Štílec, 2004; Štílec, 2004)

Asi nelze seniorovi nějaký sport zakázat, ale nepochybně jsou cvičení více nebo méně vhodná. Z obecného hlediska by pohyb, který vykonává senior, měl splňovat následující. Druh pohybu by měl odpovídat možnostem, dovednostem a úrovni jedince. Měl by přinášet uvolnění, pohodu, radost a pozitivní psychický prožitek. Právě to, jak působí pohyb na psychiku je možná důležitější než účinek na těle. Aktivita nebo aktivity by se měly konat pravidelně a dlouhodobě a měly by být rovnoměrně rozloženy v průběhu dne či týdne. (Štílec, 2004)

Tělo i duch spolu musí být v rovnováze, proto je nutné cvičit obě složky. Tedy po fyzickém napětí musí následovat uvolnění neboli relaxace. To je uvolnění velmi hluboké, odstraňující napětí nervů i svalů, a pokud si toto osvojíme, je odpočinek skutečně kvalitní. (Štílec, 2004)

2.5.4 Sociální aktivity

Jak jsem již zmínila výše, sociální izolace je velmi častým jevem, který doprovází stárnutí. Je to hlavně proto, že lidé v okolí starého člověka postupně umírají a s novými, má většina seniorů problém se seznamovat. Proto preferují setkávání se se známými, kteří i dříve

spoluutvářeli jejich svět, a s rodinou. Je ale nutné, abychom vždy respektovali soukromí a setkávání se s nimi by mělo být po vzájemné dohodě. (Vágnerová, 1999)

Pokud všichni známí v okolí seniora odejdou a oni nechtějí být v izolaci, nezbyvá jim než hledat kontakty v neznámých vodách. Výborným řešením jsou kluby seniorů. Setkávají se v nich lidé podobného věku a program, který jim je nabízen je přizpůsobován věku, kondici a sami účastníci bývají jeho spoluvůrci. (Haškovcová, 1990)

Výše jsem se zmínila, že, podle Frankla, existují různé hodnoty, které je třeba naplňovat. Do této kapitoly patří hodnoty prožitkové, protože ty nejlépe naplňujeme právě při sociálním kontaktu. Samozřejmě to jde i jinak, přes jakýkoliv pozitivní zážitek. (Ondrušová, 2011)

2.5.5 Vzdělávací aktivity

Už Jan Amos Komenský ve své knize Pampaedia, česky Převýchova, uvádí, že je nutné učit se celý život a také, že vzdělávání by mělo být vždy dostupné pro všechny. Dokonce můžeme nalézt příklady ještě starší, jako například Sokratés, který tvrdil, že zlo se ztotožňuje s nevědomostí nebo v renesančním díle Utopie se můžeme dočíst o autorově představě naprosto dokonale vzdělaného národu. (Mühlpachr, 2004; Wolf, 1982)

I my, dnes, už si uvědomujeme, díky tomu, jak stárne populace a jak se rozvíjí gerontologie, že vzdělávání ve vyšším věku je smysluplná, navíc i žádaná, možnost, jak zatraktivnit a naplnit postproduktivní období života. (Mühlpachr, 2004)

A i když gerontopedagogika, jakožto obor zabývající se vzděláváním starých lidí, vznikl až v 90. letech 20. století, už rok 1966 byl prohlášen rokem celoživotního vzdělávání. Během něj byly vydány tři mezinárodně platné dokumenty, a to Unescem, Evropskou komisí a OECD (Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj), přičemž právě poslední jmenovaný byl nejširěji zaměřen, co do věku vzdělávaných. Píše se v něm o nutnosti zapojování nových technologií, mezinárodní spolupráci při financování, a také zmiňuje potřebu bojovat proti sociálním problémům, které jsou častou překážkou k přístupu ke vzdělání. (Mühlpachr, 2004)

O několik let později, v roce 1973 ve Francii byla založena první Univerzita třetího věku a roku 1980 jich bylo po celé Evropě sto. V USA se tato forma naplňování volného času vůbec neuchytla. (Mühlpachr, 2004; Haškovcová, 1990)

V roce 1982 byl Světovým shromážděním OSN přijat Mezinárodní akční plán stárnutí, který obsahoval mimo jiné, že politici, vládní i nevládní organizace jsou zodpovědné za životní podmínky, ve kterých se senioři ocitají a dále, jak je chránit a pečovat o ně a jak podporovat aktivity zaměřené a určené právě jim. Tento plán měl především pomoci v tom,

aby vlády svými rozhodnutími napomohly budoucím seniorům lépe překonat šok z odchodu do penze a aby díky podpoře aktivit pro ně, bylo jejich stáří plné radosti a smysluplnosti, což se samozřejmě netýká jen aktivit vzdělávacích. (Mühlpachr, 2004)

Jak už jsem výše zmínila, vzděláváním starých lidí se zabývá obor *gerontopedagogika*. Tento pojem v sobě nese krom vzdělávání v klasickém slova smyslu, i výchovu a sebevýchovu. Jde o teoreticko-empirickou disciplínu, která se snaží seniory podpořit, pečovat a pomoci jim v uspokojování jejich potřeb, a to především v nemedicínském prostředí. Samozřejmě jde o disciplínu multioborovou, neboť pracuje s poznatky sociální práce, psychologie, sociologie atd. (Mühlpachr, 2004 in Chmelová, 2012)

Vzdělávání starších lidí může být vcelku problematické, ač se to na první pohled nemusí zdát. Je totiž nutné si uvědomit, že se na jednom místě mohou vzdělávat lidé různého předchozího vzdělání, různých preferencí a kapacit. (Mach, 2011; Mühlpachr, 2004)

Některé obory či odvětví jsou dnes vnímány takřka jako nutnost (např. znalost práce na PC, anglický jazyk apod.), proto, vybere-li si senior právě toto, může mu to velmi pomoci v orientaci ve světě, k pocitu nevyřazenosti apod. Čím více je člověk vzdělán, tím více platným členem pro společnost může být. Dá se tedy říct, že takovéto vzdělávání je záležitostí celospolečenského významu. (Mühlpachr, 2004)

Existuje vícero možností, jak se ve vyšším věku lze vzdělávat. Samozřejmostí je, že člověk se může učit sám skrze literaturu, televizi či internet. Tam lze nalézt i online kurzy, které mohou být dobrou alternativou pro imobilní jedince. Dále existují varianty institucionalizovaného vzdělávání.

První možností jsou takzvané *Lidové univerzity*. Pro ně je specifické, že se v nich setkávají mladí lidé se staršími, což většina hodnotí jako obohacující a inspirující. (Mühlpachr, 2004)

Akademie třetího věku a *Kluby aktivního stáří* se vyskytují obvykle tam, kde nejsou vysoké školy. Pořádají je různé instituce a organizace. Jejich výhodou je, že jejich tématický obsah může být přizpůsoben zájmům místních obyvatel, což často bývají geografické a historické souvislosti s regionem, ve kterém žijí. V klubech bývá velmi osobní atmosféra. (Mühlpachr, 2004)

Dnes jsou nejvyhledávanějšími takzvané, a již výše zmíněné, *Univerzity třetího věku*. U nás, ještě v Československu, byla první otevřena v akademickém roce 1987/1988, a to na jedné z lékařských fakult Univerzity Karlovy v Praze. Dnes si senior může vybrat, buď, že navštěvuje jen předměty, které ho zajímají, nebo studuje způsobem, který vede až k

vysokoškolskému titulu. U nás jsou tyto univerzity sdruženy v Asociaci univerzit třetího věku, která je členem Mezinárodního sdružení univerzit třetího věku (AUTA) od roku 1993. (Mühlpachr, 2004; Haškovcová, 1990)

V současné době je o další vzdělávání obrovský zájem. Domnívám se, že to pramení jednak z toho, že je to v módě, a jednak z toho, že za minulého režimu, mnoho lidí, kteří by bývali chtěli studovat, nemohli, a proto to nyní dohánějí.

Krom špatné dostupnosti, která může hrozit zejména na menších městech či vesnicích, jsou problémem lektori a jejich způsob výuky. Učit seniory totiž vyžaduje zvláštní přístup, a zřejmě by nebylo od věci, kdyby lektori procházeli speciálními školeními, která by se věnovala metodice výuky seniorů. (Mühlpachr, 2004)

Jinak je ale tato alternativa využití volného času skvělou možností, jak spojit příjemné s užitečným.

Tato kapitola se tedy věnovala tomu, jaké jsou teoretické a ideální možnosti, co do náplně volnočasového života seniorů. Na místě je ale položit si otázku, jaká je reálná nabídka? V kapitole následující se ji pokusím zmapovat alespoň tam, kde jsem prováděla výzkum pro tuto práci.

3. MOŽNOSTI VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU V LOKALITÁCH VÝZKUMU

3.1 Městská část Praha 14

„Je jednou z 57 městských částí hlavního města Prahy. Nachází se na severovýchodním okraji Prahy na území, které zahrnuje původní historické obce Kyje, Hloubětín a Hostavice a v nedávné době vzniklá sídliště Černý Most I a II. Správní obvod Praha 14 zahrnuje také MČ Dolní Počernice.“ (<http://www.praha14.cz/MC/mainmc.php?t=29>) Žije zde cca 45 500 obyvatel, včetně cizinců. (Praha 14, 2014)

Toto je definice městské části Prahy 14, která se nachází na oficiálních stránkách tohoto územního celku. Tato část Prahy je mým domácím prostředím, žiji zde od svých tří let a i přesto, že s rodiči nějakou dobu nebydlím, stěhovala jsem se vždy jen v rámci této městské části. A protože jsem chtěla porovnat možnosti využití volného času seniorů v malém a ve velkém městě, bylo pro mne nejjednodušší vybrat právě tu pražskou část, kterou důvěrně znám. A myslím, že jako student sociální práce, bych měla mít povědomí o tom, jaké, nejen, sociální služby nabízí místo mého bydliště.

Nabídka využití volného času na tomto území se mi zdá poměrně široká, a to i pokud jde o volnočasové aktivity přímo určené seniorům.

3.1.1 Kulturní dům Kyje

Na tomto místě se odehrává mnoho nárazových kulturních akcí, stejně tak ale nabízí i pravidelně probíhající zájmové útvary, které je možno navštěvovat, a tedy setkávat se s lidmi se stejným zájmem, být v kolektivu, zvyšovat počet sociálních vazeb atd.

Pravidelné kurzy, které probíhají ve školním roce 2013/2014 jsou následující:

a) *Lodní modeláři* - Vzhledem k tomu, že v těsné blízkosti Kulturního domu se nachází Kyjský rybník, lze modely zkoušet přímo na vodě, což může být pro výrobce modelu skvělou

motivací. Do kroužku je možno zapsat se kdykoliv během roku a je určen pro kohokoliv staršího osmi let. Účastníci se schází pravidelně jednou týdně v odpoledních hodinách.

Dle mého názoru je to ideální možnost pro lidi, kteří se modelářství věnují a mají chuť setkávat se s lidmi stejného zájmu. Tito lidé si zde mohou vyměnit zkušenosti, vést k této činnosti novou generaci a mít tak pocit užitečnosti. Překážkou může být, pokud se se stoupajícím věkem zhoršuje zrak a jemná motorika.

b) Nicnedělání s Bárrou -pískové mandaly - Jelikož na webových stránkách Kulturního domu Kyje nelze nalézt příliš detailů, co tento zájmový útvar obnáší a já si nechci vymýšlet, musím jen konstatovat, že jde o aktivitu probíhající jednou měsíčně v sobotu. Zapojit se, je možné kdykoliv a poplatek je 60Kč za jedno setkání.

Vzhledem k tomu, že mandaly jsou abstraktní obrazce, zde tvořené z písku, jde o velice relaxační činnost. Myslím tedy, že pro seniory může toto být zcela ideální, i proto, že je to finančně i časově nenáročná možnost využití volného času. Zároveň se senior může vždy na toto setkání těšit, seznámit se s novými lidmi, vytrhnout se z každodenního stereotypu. Opět by zde mohla být překážkou zhoršená jemná motorika, ale protože v mandalách neexistuje špatná varianta, nemělo by to být nic, proč se rozhodnout nezúčastnit se.

c) Otevřený atelier Surjaloka - tvoření bez hranic - Ani k tomuto zájmovému útvaru není možno vyčíst mnoho informací. Opět jde o aktivitu konající se jednou měsíčně v sobotu, za poplatek 100Kč a je otevřena dětem i dospělým.

Aktivitu by mohl využít kdokoli, koho zajímá výtvarné umění, chce si v jeho rámci něco vyzkoušet, něco se naučit.

d) Grafologie - Tento kurz probíhá vždy v sobotu, od března do června a krom dobrého pocitu může přinést i osvědčení o absolvování rekvalifikačního kurzu. Nepředpokládám, že právě možnost získání tohoto osvědčení by bylo motivací, ačkoliv je mnoho seniorů, kteří chtějí svůj volný čas věnovat právě vzdělávání. Překážkou ale může být cena tohoto kurzu, která je 4 300Kč.

e) Taneční kurzy (Astra Praha) - Probíhají jedenkrát týdně, je možné, aby se zúčastnili mladí i dospělí. Takovéto využití volného času je dobré jednak k udržování fyzické kondice, ale právě ona může být důvodem, proč, i když by senior chtěl, se nemůže takovéto aktivity zúčastnit. Myslím, že zejména pro starší generaci, by tato aktivita mohla být příjemným připomenutím si mladých let, možností seznámit se a nesmím pominout fakt, že se jedenkrát týdně o sebe senior musí postarat ve smyslu načesání, nalíčení, krásného oblečení, což určitě posiluje pocit, že je stále plnohodnotným členem společnosti.

f) *Jazykové kurzy (alles klar)* - Bohužel ani k tomuto kurzu není příliš mnoho informací a ani webové stránky uvedené u kurzu nefungují. Nicméně lze zjistit, že kurzy probíhají jednou týdně, v malých skupinách a jsou vhodné pro děti i dospělé.

Jazykové kurzy jsou dnes velmi vyhledávanou aktivitou, a to i starší generací, neboť mnoho potomků či vnoučat využívá možnosti žít v zahraničí, kde si třeba najdou partnera a mají s ním děti, a tak rodiče či prarodiče touží po tom, alespoň v základu, mít možnost popovídat si a porozumět si s novými příbuznými.

Samozřejmě velkým pozitivem této aktivity je trénování a namáhání paměti, také vytržení z každodenního stereotypu, a to, že jde o aktivitu, která vyžaduje činnost i mimo kurz, neboť na každou další lekci, je třeba se připravit. Jedince to tedy udržuje v aktivitě, byť jde o aktivitu spíše mentální. (KD Kyje, 2014)

3.1.2 Český červený kříž Praha 9

Červený kříž je mezinárodní humanitární organizace, která se věnuje pomoci bližním a potřebným. Svou oblastní pobočku má na území Prahy 14, na Černém Mostě a poskytuje hned několik služeb, které jsou zaměřeny na seniory.

Kromě služeb, které umožňují naplnit volný čas v důchodovém věku, nabízí i možnost využít jejich pečovatelskou službu, která může ušetřit sílu a energii seniorovi a díky tomu se pak může věnovat volnočasovým aktivitám. Krom pomoci v domácnosti, s osobní hygienou a donášky stravy se stará i o zprostředkování kontaktu s okolím, pokud na to klient již nestačí vlastními silami.

Další službou, která může velmi pomoci v případech, kdy se již člověk nemůže sám přemístit na místo, kde by se konala nějaká aktivita, je Senior doprava. Bohužel nejde o službu hrazenou zdravotní pojišťovnou, senioři si ji tedy musí hradit ze svých financí. Ceny ale nejsou vysoké, obzvláště, pokud by se člověk chtěl dopravit za něčím konajícím se na území Prahy 14. Cena za přistavění vozidla je 30Kč, pak za každý 1km je to 10Kč a za každých započatých 15 minut je to 30Kč.

Služby přímo zaměřené na seniory nabízí místní Červený kříž dvě. Klub aktivního stáří, ten se ovšem nachází na území Prahy 18 v Letňanech, a pak Nízkoprahový klub seniorů, který je pořádán v Kyjích.

a) *Nízkoprahový klub seniorů* - Je provozován od roku 2007 v rámci Kulturního domu Kyje. Jde o nejpočetnější Klub seniorů na území Prahy 14. Schůzky se konají pravidelně jednou týdně v odpoledních hodinách. Ideální možnost pro setkávání se s vrstevníky a náplň volného času.

Kromě výše zmíněných sociálních služeb, provozuje tato pobočka několik domovů pro seniory, jeden z toho je se zvláštním režimem. (Český červený kříž Praha 9, 2014)

3.1.3 Středisko křesťanské pomoci - HOPO

Tato organizace působí v mnoha oblastech pomoci a starosti o nějakým způsobem znevýhodněné občany. V rámci sociálních služeb provozují Azylový dům, který je určen osobám pečujícím o dítě, které se ocitnou v nepříznivé životní situaci. Další aktivitou je provozování Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi a Socioterapeutické komunitní služby. Pro seniory je pořádán Klub seniorů.

a) Klub seniorů - Je určen především pro seniory z Prahy 20 a Prahy 14. Jeho kapacita je 25 účastníků. Klub se schází jednou týdně v odpoledních hodinách.

Aktivita, které klub nabízí jsou jednak aktivizační a jednak vzdělávací. Mezi aktivizační patří práce rukodělné, různá setkávání v průběhu celého roku, většinou k nějaké zvláštní příležitosti a pořádání výletů. Vzdělávání je většinou formou přednášek na témata, o která projeví senioři zájem. V případě naplnění kurzu, mohou navštěvovat kurz práce na počítači.

Služba, která je přímo zaměřená na seniory, je podle mého názoru, velice atraktivní, neboť jsou zde se svými vrstevníky, s nimiž si nejlépe rozumí, mohou sbírat nové kontakty, zkušenosti, dovednosti a vědomosti. Díky jejich nabití si mohou i domů odnést nějaké výrobky, které jim připomínají, že stále mohou něco dokázat. Při výletech utužují fyzickou kondici a v případě účasti na vzdělávacím programu i tu mentální. (Středisko křesťanské pomoci, 2014)

3.1.4 Křesťanské centrum pro rodinu Heřmánek

Toto centrum má dvě působiště. Jedno na Praze 8 v Ládví a druhé na území Prahy 14, v Horních Počernicích. Je zaměřeno spíše na děti a mládež, nabízí ale i několik volnočasových útvarů, které jsou otevřené komukoliv bez ohledu na věk.

a) Vyrábíme šperky s Bárou Pickovou - Tento kroužek je určen pro děti předškolní a školní, s případným doprovodem dospělého. Myslím, že právě tím dospělým by mohl být dědeček či babička, jenž tím pádem může prohloubit vztah s vnoučetem, strávit příjemné chvíle mimo domov a ještě pomůže rodině svého dítěte tím, že vezme vnouče na kroužek. Z toho všeho může mít skvělý pocit, navíc se může něco naučit a vyrobit pěknou věc pro sebe či své blízké.

b) Anglický klub pro dospělé - Koná se jedenkrát týdně odpoledne, je určen začátečníkům, což pravděpodobně bude většina seniorů. Problémem pro ně by mohla být finanční náročnost kurzu. Platí se 1 900Kč na pololetí, což především v případě, že by to měl penzista platit najednou, by mohl být problém. Na stránkách se také lze dočíst, že je v nabídce konverzační klub, který má frekvenci 1,5 hodiny týdně. A co mne velmi zaujalo je možnost, v případě zájmu, zúčastnit se kurzu seznámení s Biblí, který by měl trvat vždy 20 minut po skončení jazykové lekce.

Jak už jsem výše zmiňovala, jazykové kurzy jsou dnes velice vyhledávané, a to bez ohledu na věk. Kurz týkající se Bible by mohl být atraktivní spíše pro starší generaci, která ve velkém městě může mít problém najít kostel ve svém blízkém okolí a kde by praktikovala víru. Toto pak pro ni může být, alespoň částečně, náhradní varianta.

c) Kondiční cvičení pro střední věk a seniory - Ačkoliv si na webových stránkách nelze přečíst, jak často a jak dlouho cvičení probíhá, je možné zjistit, že cvičení je spíše určeno ženám od období klimakteria a starším. Kurzy vede fyzioterapeut, a je jednak zaměřeno na to, aby zmírňovalo potíže spojené s klimakteriem a jednak aby nezatěžovalo klouby, páteř, nepřetěžovalo kardiovaskulární systém a mělo by být vhodné i pro lidi trpící osteoporózou. Účelem cvičení je nejenom zlepšení a udržení fyzické kondice, ale také načerpání dobré nálady.

Zde si dovoluji osobní poznámku, že text, který lze najít na webu, na mne působí velice pozitivně a kdybych spadala do věkové kategorie, které je toto cvičení určeno, šla bych ho vyzkoušet.

Jde o jedinou aktivitu, která je přímo určena lidem vyššího věku, pokud je ale prováděna kvalifikovaně a kvalitně, myslím, že to vůbec nevádí. Protože právě zde platí, že kvalita je důležitější než kvantita.

Tento kurz je ideální možností pro ty, kteří se chtějí hýbat a udržovat, a pro ty, kteří již nestačí klasickému rychlému tempu většiny cvičení ve fitcentrech. Samozřejmě překážkou může být možnost pohyblivosti, neboť alespoň nějakou kondici by zřejmě člověk měl mít, pokud se chce takového kurzu zúčastňovat. (KCR Heřmánek, 2014)

3.1.5 Starý Hůubětín o.s.

Toto občanské sdružení zde uvádím jednak proto, že se do jeho činnosti mohou zapojit senioři, pro které to může být skvělé zapojení se do občanské společnosti, ideální činnost pro pocit potřeby a užitečnosti, a to v místě jejich bydliště. Druhým důvodem je jedna z jeho

činností, což je touha tento rok (2014) vybudovat vedle nově vzniklého dětského hřiště, tzv. *Senior park*.

Senior parky dnes vznikají nejen po celé Praze, jde o formu posilovny, která je ovšem postavena venku, a je tedy vhodná a dostupná pro všechny věkové kategorie, od dětí po seniory. V posilovně by měly být nástroje na procvičení ramen, pasu a zařízení pro trénink chůze, jezdeckví a serfování. Do budoucna ideální možnost, jak si zdarma a dle svých schopností protáhnout tělo, udržovat se v kondici a dostat se na vzduch. Také to může být dobrá možnost k setkávání. (Starý Hloubětín o.s., 2014)

3.1.6 Kyjský občanský klub

Další občanské sdružení působící na území Prahy 14 se stará o udržování přírody, životního prostředí a památek. Myslím si, že i zde se může v podstatě kdokoliv zapojit a mít pocit užitečnosti. Nicméně nejde o aktivitu přímo zaměřenou na seniorskou kategorii obyvatel. (Kyjský občanský klub, 2014)

3.1.7 Občanské sdružení za budoucnost Hostavic

Opět jedna z možností, jak se zapojit do dění v místě svého bydliště, získat náplň a třeba i smysl života tím, že člověk získá pocit užitečnosti a potřebnosti. (Občanské sdružení za budoucnost Hostavic, 2014)

3.1.8 Tělovýchovná jednota Kyje (TVJ Kyje)

Toto sdružení nabízí množství možností, jak se fyzicky vybit, nabrat kondici a vyplavit endorfiny. Velice mne zaujalo, že spíše než na mládež, je tato Jednota zaměřena právě na cvičení pro seniory. V rozvrhu, který se nalézá na stránkách TVJ Kyje, se toto cvičení jmenuje "*zdravotní TV seniorů (ženy, muži)*". Toto cvičení se koná dvakrát týdně dopoledne ve třech lekcích, a dva dny v týdnu i v odpoledních hodinách.

Jak uvádí samo sdružení, je účast na těchto kurzech velice hojná a krom cvičení, TVJ Kyje pro tuto věkovou kategorii také pořádá různorodé akce, výlety a procházky po Praze.

Byla-li bych pohybu-čtivým seniorem, rozhodně by toto pro mne byla atraktivní nabídka jednak proto, že cvičení je přímo zaměřeno na kategorii lidí ve vyšším věku a jednak proto, že bych měla vidinu i dalších aktivit mimo hodiny cvičení. K účasti na takovémto

druhu výplně volného času musí být určitá úroveň fyzického stavu, to je asi jediná podmínka, která může být překážkou. (Tělovýchovná jednota Kyje, 2008)

3.1.9 Tělovýchovná jednota Sokol Jahodnice (TJ Sokol Jahodnice)

Tato jednota nabízí velkou škálu různých fyzických aktivit, ale ani jedna z nich není přímo zaměřená na seniory, proto si myslím, že ten, kdo je ve vyšším věku a chtěl by se do těchto aktivit zapojit, měl by mít svou fyzickou kondici alespoň na takové úrovni, že bez problémů zvládne vybrané cvičení.

Pokud ale byl člověk zvyklý na pohyb a stále se udržoval, určitě si něco vybere. V nabídce TJ Sokol Jahodnice je aerobik, fitball (cvičení na míči), stepaerobik, zumba, pilates, lady dance, power joga, trampolínky, hooping (cvičení s obručí) a cvičení pod názvem "posilujeme, tvarujeme".

I cena, za kterou je možné jít si zacvičit, je velice přijatelná, buď lze platit jednorázově 60Kč za hodinu nebo si koupit permanentku za 500Kč na 10lekci. A v případě, že by byl člověk členem TJ Sokol Jahodnice, jsou ceny ještě příznivější. Proto si myslím, že pro seniory by toto místo nemělo být finančně nedostupné. (eStranky.cz, 2014)

3.2 Město Příbor

Město Příbor leží na Moravě, konkrétně v její severovýchodní části a je jedním z nejstarších měst této části. Jeho okresním městem je Nový Jičín. Podle údajů, které na svých stránkách uvádí Ministerstvo vnitra, bylo zde k 1. 1. 2014 nahlášeno 8 551 obyvatel. (Příbor, 2014; Ministerstvo vnitra České republiky, 2014)

Toto město jsem si vybrala jednak proto, že jsem chtěla porovnat možnosti velkého města a menšího územního celku, a jednak proto, že mi je prostředí Příboru velmi dobře známé, neboť je to rodné město mé matky a žije zde má babička. Při rozhodování, kde budu provádět výzkum samozřejmě hrálo tedy roli i to, že jsem zde měla jistotu zázemí a mohla jsem spojit příjemné s užitečným, tedy návštěvu babičky s prací na této diplomové práci.

Na území Příboru působí 18 zájmových organizací. Většina z nich není přímo zaměřena na seniorskou část obyvatel, nicméně si myslím, že skoro do všech z nich se může zapojit kdokoliv, bez ohledu na věk. To se mi jeví jako výhoda, neboť se tak mohou mísit zkušenosti a rozvaha s moderním přístupem a touhou progresu. (Příbor, 2014)

3.2.1 Archeologický klub Příbor

Jde o občanské sdružení amatérských archeologů, který působí nejen na území severovýchodní Moravy. Krom mnoha výjezdů do terénů, organizuje také výstavy, pořádá besedy a vydává odborné publikace. Za cca 40let své činnosti mají za sebou 120 nově objevených archeologických lokalit. (Příbor, 2014)

Zde je na místě podotknout, že, aspoň tak, jak nad tím přemýšlím, je toto volnočasová aktivita, která vyžaduje znalosti a zájem o obor ještě před odchodem do důchodu. Předpokládala bych, že člověk, který se zajímá o archeologii, se o ni zajímá dlouhodobě, ne-li celoživotně. Jsem ale přesvědčená, že pokud by nějaký senior měl chuť se zapojit, klub jej s radostí přivítá ve svých řadách. Je to tedy jedna z možností. (Příbor, 2014)

3.2.2 Český rybářský svaz místní organizace Příbor

Byl založen na konci 19.století, jako první sportovní spolek. Kvůli okupaci nebylo možno rybařit, proto spolek zanikl, následně, po osvobození, byl obnoven. Dnes má 479 dospělých členů.

Více o činnosti se bohužel nejde z internetu dozvědět, myslím si ale, že toto je často vyhledávaná aktivita, zejména, muži vyššího věku, neboť rybaření přináší klid, relaxaci, pobyt v přírodě a někdy i vzrušení z lovu a se štěstím i radost z úlovku. Navíc to určitě může prospět manželskému životu po odchodu do důchodu, neboť si dvojice od sebe odpočine, pokud tomuto propadne jen jeden z dvojice, případně, pakliže to baví oba, lze společně prožít příjemné, klidné chvíle v přírodě, a to i v případě, že jeden z dvojice není příliš v kondici. (Příbor, 2014)

3.2.3 Český svaz chovatelů

V roce 2005 tomu bylo 100 let, kdy byl spolek založen. Po celou dobu své činnosti sdružoval chovatele zvířat, a to jak domácích mazlíčků, tak zvířat hospodářských nebo také exotických. Za oněch 100 let se především zaměřoval na pořádání výstav a soutěží mezi chovateli.

Myslím, že takovýto spolek, zejména na malém městě, má své místo, protože chovatelství se obvykle věnuje vysoké procento místních obyvatel. Členové si zde mohou vyměňovat své poznatky a zkušenosti, setkávat se zde, což zejména v případě seniorů znamená prevenci před izolací, zlenivěním a bezcílným vysedáváním před televizí. (Příbor, 2014)

3.2.4 Český svaz včelařů, základní organizace v Příboře

Tato organizace sdružuje chovatele včel, aby jim pomáhala získávat a využívat dotace a bojovat proti nemocem včelstev. Registrovaných členů je 78. Výbor a důvěrníci se scházejí jednou měsíčně.

Myslím, že nejvystižnější je souvětí, které lze nalézt na stránkách Zájmové organizace Českého svazu včelařů ve Frýdku Místku.

„Včelaření je nejen krásný koníček, ale i určitá relaxace. Je hlavně jednou z cest k návratu k přírodě a k pochopení její provázanosti s člověkem.....“
(<http://www.vcelaricifm.wz.cz/>)

A proč by to člověk nemohl zkusit i ve vyšším věku? Řekla bych, že jde o dobrou variantu náplně volného času, protože nejde o příliš fyzicky náročnou aktivitu, zároveň může ale přinést mnoho užitečného. (Příbor, 2014; ZO ČSV Frýdek Místek, 2012)

3.2.5 Fotoklub Příbor, Přátelé výtvarné fotografie

Na webových stránkách města Příbor se uvádí, že Fotoklub má cca 30 členů, ale na Facebookovém profilu tohoto zájmového útvaru je 21 fanoušků. Kroužek tedy není příliš velký, ale je stále otevřen všem zájemcům. Jeho činností je pořádat výstavy a účastnit se fotografických soutěží, kde účastníci kroužku získali už také nejedno ocenění. Pokud jsou informace na webu stále aktuální, schází se Fotoklub jednou měsíčně.

Takovýto zájem je určitě také vhodnou možností, neboť scházet se jednou za měsíc není časově náročné. Vyžaduje to ale celoměsíční fotografování, což může vyhovovat zejména introvertním povahám. Zároveň se ale člověk může rozvíjet v kreativním způsobu myšlení a díky schůzkám a postřehům ostatních se lze stále něco nového učit. (Příbor, 2014; Fotoklub Příbor in Facebook, 2014)

3.2.6 Myslivecké sdružení Příbor - Hájov

Toto sdružení funguje od roku 1947. K roku 2006 mělo 15 členů a jejich věkový průměr byl 47let. Náplní jeho činnosti je, především v posledních letech, výchova nové generace k lásce k přírodě a myslivosti, což může být ideální příležitost pro staršího člověka, který zde získá pocit prospěšnosti, pakliže se do této výchovy zapojí. Sdružení se dále věnuje odborné kynologii, ochraně přírody, regulaci fauny, a především je významným pomocníkem v okolních lesích, kde běžně za rok vykoná 600-700 hodin práce. Pro pocit užitečnosti a

potřebnosti, který mnohdy ve stáří chybí, je toto, alespoň myslím, ideální příležitost. (Příbor, 2014)

3.2.7 Společnost S. Freuda v Příboře

Jelikož je město Příbor rodištěm světově uznávaného psychologa Sigmunda Freuda, je celkem nasnadě, že právě zde je Společnost, která nese jeho jméno. Náplní její činnosti je pořádání sympozia s odborníky, kteří bývají i ze zahraničí a pořádání výtvarné soutěže "Můj sen."

Pro seniora může tato společnost být zajímavá právě sympoziem, pakliže je psychologie jeho koníčkem. Případné zapojení se do výtvarné soutěže zase může být přitažlivé pro lidi s jiným druhem zájmu. (Příbor, 2014; Sigmund Freud, 2014)

Výše zmíněné možnosti jsou sice neomezené, co se týče vstupu do jejich řad, zdá se mi ale, že u většiny z nich je potřeba mít, alespoň teoretické, znalosti o oboru, kterému se dané sdružení věnuje. Navíc, pro některé seniory, může být nepříjemné nebo nežádoucí, pohybovat se ve sdruženích i s jinými generacemi. Mohou mít pocit, že jim nerozumí, jejich tempo může být příliš rychlé. Pro takové seniory, pak budou asi zajímavější následující tři varianty nabídek náplně volného času.

3.2.8 Klub důchodců Hájov

Členové klubu se jednou za rok scházejí na výroční schůzi. Přes rok mají bohatý kulturní život. Klub si evidentně uvědomuje to, jak blízko k sobě mají děti a senioři, proto spolupracuje s místní mateřskou školou, s nimiž se setkávají kolem Vánoc a na Den matek.

Dále se několikrát do roka pořádá zájezd do Ostravského divadla. Také se starají o kulturu města, a to tak, že sází, hnojí a obhospodářovávají květináče s muškáty, které se nalézají na oknech Obecního úřadu.

Také pořádají různé výlety, které se zaměřují jak na kulturní památky, tak na výstavy a veletrhy, které mohou rozvíjet nebo přinášet nové znalosti z různých oborů. I mezi sebou si senioři mohou vyměňovat řadu informací a znalostí, a to na schůzkách Klubu, které se konají jedenkrát týdně. Na nich se také pořádají drobné oslavy a gratulace k významným jubileím členů.

V rámci klubu se též pořádají výstavy pěstitelských úspěchů, ručních prací atd. Kolem svátků a dat, které se pojí s lidovými tradicemi, se pořádají akce k jejich udržování a na oslavu takových dnů. (Příbor, 2014; Hájov, 2014)

3.2.9 Klub seniorů města Příbor

Tento Klub má cca 180 členů, jejich průměrný věk je 70 let a denní návštěvnost je 35-40 lidí.

Senioři se zde mohou scházet na kávu či čaj a popovídání si. Zároveň Klub pořádá mnoho akcí; poznávací zájezdy po celé České republice, zájezdy za kulturou, exkurze, turistické zájezdy, zájezdy za nákupy do blízkého Polska.

Hlavním cílem Klubu je vytrhnout seniory z jejich možné izolace, případných smutků, depresí a pocitu bezúčelnosti.

Klub je otevřen každý pracovní den v dopoledních hodinách a jednou týdně i odpoledne. (Příbor, 2014)

3.2.10 Klub vojenských důchodců - Příbor

Jde o velmi úzkoprofilově zaměřenou společnost. Sdružuje důchodce rezortu Ministerstva obrany České republiky. Ti jsou právě organizováni v klubech po celé České republice. Klub v Příboru sdružuje důchodce z Příboru, Kopřivnice, Studénky a Bílovce. Je otevřen jednou týdně odpoledne a Dámský klub, který je také jeho součástí, je otevřen jednou měsíčně.

Klub důchodce především sdružuje, a pokud později potřebují, aby se o ně někdo postaral, i toto je schopen zajistit. (Příbor, 2014)

Zejména na malých městech lze pozorovat, že život lidí, kteří v něm žijí, se neodehrává pouze v místě bydliště. Lidé jsou často nuceni dojíždět za prací a nebo právě i za volnočasovými aktivitami. Já jsem se ale ve svém výzkumu už na širší okolí nezaměřovala, protože si myslím, že většina seniorů obecně preferuje možnosti, které nabízí jejich nejbližší okolí.

4. ŠETŘENÍ NÁZORŮ NA KVALITU ŽIVOTA SENIORŮ, ZEJMÉNA Z HLEDISKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT VE STÁŘÍ A ENVIROMENTÁLNÍCH FAKTORŮ

4.1. Cíl šetření

Nad tématem využívání volného času seniorů jsem začala přemýšlet ve dvou souvislostech.

Za prvé jsem uvažovala nad svými prarodiči a dalšími příbuznými, kteří již v důchodovém věku jsou nebo je to v nejbližší době čeká . Od "penzistů-čekatelů" jsem často slýchala, co všechno mají v plánu, na jaké činnosti se chystají a jak se těší, že už nebudou mít pracovní povinnosti. A když jsem si to, jen pro sebe, porovnávala s realitou těch, kteří už v penzi jsou, přišlo mi, že entuziasmus, se kterým lidé do důchodu přicházejí, jim dlouho nevydrží, protože realita jim jejich sny nedovolí plnit.

Druhým důvodem, proč jsem se tímto tématem rozhodla zabývat, bylo uvažování o mé budoucnosti. Brala jsem výzkum, který jsem měla v plánu od začátku, jako průzkum mezi, pro mne, cílovou skupinou případného budoucího profesního uplatnění.

To, co jsem chtěla zjistit, byl především celkový pocit ze života u starších lidí. Zda jsou či nejsou spokojeni. Předpokládala jsem, že volný čas tvoří největší část života seniorů, proto jsem hledala souvislost naplněnosti této složky s pocitem spokojenosti.

Protože jsem se k zájmu o téma prvotně dostala přes uvažování nad osudy svých příbuzných, rozhodla jsem se, že výzkum budu provádět v místech, kde většina z nich žije. Chtěla jsem zjistit, zda se nějak liší nabídky možností využití volného času ve dvou různých koutech České republiky, s různými počty obyvatel, a tedy i různě velkými rozpočty. Právě kvůli rozdílnému způsobu života, který jsem předpokládala, pro mne bylo zajímavé zjišťovat, jakými činnostmi se budou obyvatelé jednotlivých lokalit zabývat.

4.2. Metody a metodika šetření, úkoly šetření

4.2.1 Metoda šetření

Při výběru metody, jejíž pomocí budu získávat informace od respondentů, jsem se rozhodla mezi dotazníkem, kde by většina otázek byla uzavřená nebo s nabídkou možností, dotazníkem, který by kombinoval uzavřené a otevřené otázky a řízeným rozhovorem.

Nakonec jsem se rozhodla pro řízený rozhovor. Důvodů bylo hned několik. Jednak jsem chtěla od dotazovaných získat co nejvíce informací, v co nejširším spektru, což by otázky uzavřené neumožňovaly, a jednak mi to dávalo širší možnosti pro doptávání se. Sice se někdy stalo, že lidé od tématu velmi utíkali k tomu, aby si postěžovali na své problémy nebo na problémy, které vidí ve společnosti, někdy jsem se i dozvěděla celý jejich rodokmen, to mi ale nikdy nevadilo. Brala jsem to tak, že jsem třeba jediná, s kým ten den budou mluvit nebo jediná, kdo je poslouchá aktivně a se zájmem.

4.2.2 Metodika šetření

Šetření jsem zahájila v únoru 2014 v severomoravském městě Příbor. K zaznamenávání informací, které mi senioři poskytl, jsem použila digitální diktafon, protože písemný záznam by byl komplikovaný. Protože jsem ho v té době používala poprvé, některé záznamy jsem omylem smazala, naštěstí vždy až poté, co jsem si vypsala sbíraná data do počítače.

Oslovovala jsem náhodně vybrané seniory, o kterých jsem si myslela, že by mohli být starší sedmdesáti let. Pohybovala jsem se v centru města v dopoledních hodinách, protože jsem odhadovala, že v té době bude většina starých lidí chodit nakupovat. Čtyři dotazovaní byli známí mé babičky, a ty jsem tedy navštívila u nich doma.

Podobně jsem postupovala i v Praze. Jen s tím rozdílem, že zde jsem, kvůli větší rozloze, většímu počtu obyvatel a kvůli tomu, že Praha 14 nemá vyloženě jedno středové místo, musela jít na vícero míst, kde jsem předpokládala vyšší koncentraci osob. Byla jsem vždy v blízkosti supermarketů.

Také při výzkumu v Praze jsem využila pár kontaktů, které mi poskytla má pedikérka, jenž mi domluvila s pěti svými zákazníky, že ve chvíli jejich návštěvy u ní v salonu, je já vyzpovídám, což se nakonec i uskutečnilo.

V Praze jsem také měla k dispozici digitální diktafon, kombinovala jsem jej ale i s písemným záznamem, právě v salonu mé pedikérky.

Mé domněnky o koncentraci velkého množství seniorů v dopoledních hodinách se potvrdily. Nejvíce seniorů se mi dařilo "odchytnout" mezi devátou a jedenáctou hodinou dopolední. V obou místech mi výzkum trval zhruba 15 hodin čistého času. Rozhovory samotné sice většinou byly hotovy během pěti až deseti minut, zbytek času jsem ale strávila "lovem" respondentů nebo povídáním si s nimi mimo záznam. Nutno dodat, že některé tyto rozhovory byly velmi zajímavé a inspirující.

Vždy po provedených rozhovorech jsem si přepsala odpovědi respondentů do počítače. Takto vznikly dohromady padesát čtyři rozhovory v písemné podobě, ze kterých jsem následně vytvářela grafy a tabulky, které uvádím níže.

4.2.3 Úkoly šetření

Chtěla jsem, aby mužů a žen bylo přibližně stejné množství, jak se ale ukázalo, nebyl to cíl lehce splnitelný.

Věkové složení pro mne nebylo příliš důležité. Nevybírala jsem si lidi, které jsem na ulicích oslovovala, podle toho, zda se mi zdáli více či méně staří. Samozřejmě už na začátku jsem počítala s tím, že mne mnoho lidí odmítne, proto jsem se pokoušela oslovit každého potencionálního seniora ve věkové kategorii sedmdesát plus. Vzorek, který jsem pak získala, byl tedy zcela náhodně složen z různě starých lidí.

To, co mne zajímalo v souvislosti s volnočasovým životem seniorů, bylo hned několik údajů:

- a) Kolik volného času senioři reálně mají, když odečteme čas, který tráví domácími pracemi. Ty jsou totiž s přibývajícím věkem stále náročnější jak na čas tak na fyzické síly.
- b) Kolik času stráví senior s rodinou, a zda pouze tak, že si navzájem poskytují pomoc (např. rodina mu nakoupí a on pohlídá vnoučata) nebo i společně provozují nějaké aktivity, koníčky apod..
- c) Zda senioři tráví nějaký volný čas s přáteli a zda vůbec nějaké takovéto sociální vazby udržují.
- d) Jaké měl senior zájmy dříve, jaké má dnes a v této souvislosti, zda některé ze zájmů z doby produktivního věku přetrvaly do současnosti.
- e) Speciálně jsem se zaměřila na dobu, kterou senioři tráví sledováním televize.

Rozhodla jsem se tak ze dvou důvodů. Prvním byl typický obraz seniora sedícího před

telenovelou či seriálem, jenž v naší společnosti převládá. Chtěla jsem si tedy ověřit, zda je tento obraz podložen realitou.

Druhým důvodem byly literární zdroje, které se tímto tématem také zabývají a ve kterých se uvádí výsledky podobných šetření jako jsem prováděla já, v nichž se objevuje sledování televize vždy na jednom z předních míst, ne-li přímo na prvním, co do četnosti výskytu.

f) Také mne zajímalo, zda výběr volnočasových aktivit nějakým způsobem ovlivňuje jejich nabídka v místě bydliště. V tomto kontextu jsem zjišťovala, zda mají senioři povědomí o možnostech, které se jim nabízejí a zda se o ně vůbec sami zajímají.

V případě, že mi sdělili, že se o dění a nabídku nezajímají, chtěla jsem vědět, proč tomu tak je.

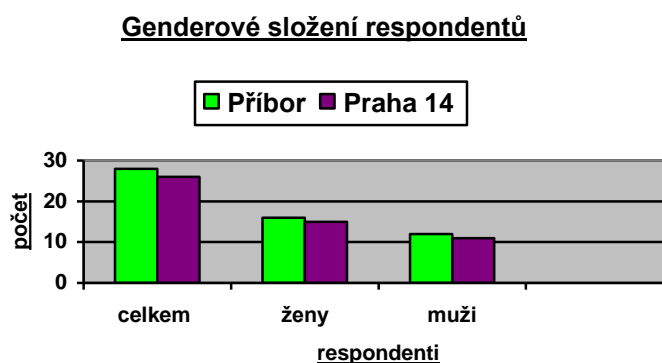
g) Poslední otázkou byl jejich pocit, který mají z žití v daném místě, v souvislosti s nabídkou možností volnočasových aktivit. A zda tedy mají pocit naplněnosti a spokojenosti v životě.

Všechna data získaná z šetření, bylo nutno zpracovat pro obě lokality, a po jejich převedení do grafické podoby, srovnat výsledky.

4.3. Data získaná rozhovory a dotazováním, jejich interpretace

4.3.1 Genderové složení respondentů

V obou místech šetření jsem se snažila, abych získala data od osob v počtu dvacet pět až třicet. To se mi podařilo v poměrně krátkém časovém horizontu jak v Příboru, tak v Praze. Také jsem chtěla mít přibližně ve stejném poměru muže a ženy. Co se týče oslovování žen, nebyl v tom příliš velký problém, obvykle byly ochotné alespoň si poslechnout, čím se zabývám. Muži mne mnohdy zcela ignorovali, byli více apriori odmítaví a někteří si neodpustili i nějakou tu nadávku aniž by věděli, o co se jedná. Obecně byli více odmítaví muži v Praze, což se ale nakonec ve výsledcích neprojevilo, protože mužů bylo (v Příboru i v Praze) o čtyři méně než žen. Odmítnutími a nadávkami jsem se nenechala rozhodit, neboť jsem počítala s tím, že se mohu dostat i do nepříjemných situací. Následující graf dokládá, že se mi nakonec povedlo získat celkem vyvážený vzorek respondentů.



Již výše jsem uvedla, že celkově jsem úspěšně provedla padesát čtyři použitelných rozhovorů. V Příboru to bylo dvacet osm a v Praze dvacet šest respondentů. Poměr žen (Příbor:Praha) byl 16:15 a mužů 12:11. To je dokladem, že ženy byly přece jen o něco sdílnější a ochotnější rozhovor poskytnout.

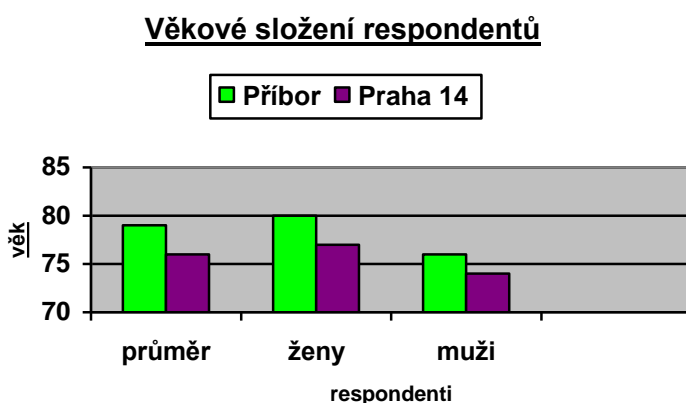
4.3.2 Věkové složení respondentů

Dalším úhlem pohledu, kterým se můžeme na respondenty dívat, je jejich složení z hlediska věku.

Jak jsem zmínila výše, jediným kritériem pro mne byl věk nad sedmdesát let. Oslovovala jsem lidi podle toho, jak staří mi připadali. Díky tomu jsem došla k velmi zajímavému, byť poněkud subjektivnímu, zjištění.

Ve městě Příbor jsem většinou oslovovala lidi, kteří mi na pohled připadali o dost mladší než ve skutečnosti byli. Přesným opakem byla zkušenost s Prahou. Nejednou se mi stalo, že lidé, které jsem oslovila, byli o mnoho starší, než jak jsem je odhadovala. Dokonce jsem jednou oslovila muže, kterému bylo lehce přes padesát, na pohled ale vypadal mnohem starší. Zřejmě z toho důvodu se mi podařilo, byť nechtěně, získat mnoho rozhovorů s lidmi, kteří byli přímo na hranici mého věkového kritéria. Také jsem provedla několik rozhovorů s lidmi ve věku šedesát pět až šedesát devět let. Ty jsem sice nepoužila při konečném zpracování dat, rozhovory jsem ale i tak provedla, protože jsem i je považovala za zdroj zajímavých informací.

Domnívám se, že rozdíl, který se promítá do tváří seniorů, je v místě, kde žijí. Velké město je více stresovým prostředím, také je obecně známo, že ovzduší v něm je poněkud nezdravější. Dále to, že lidé na menším městě musí více chodit pěšky nebo se dopravovat za pomoci jízdního kola, více s e tedy pohybují a musí být aktivnější déle, například kvůli starosti o zahrádku. Také mají lehčeji dostupnou kvalitnější domácí stravu. To vše jsou faktory, které příznivě působí na zdraví fyzické i duševní. Jsem přesvědčená, byť to nemohu vědecky dokázat, že právě to je důvod rozdílů ve vzhledu seniorů v Praze a v Příboru.

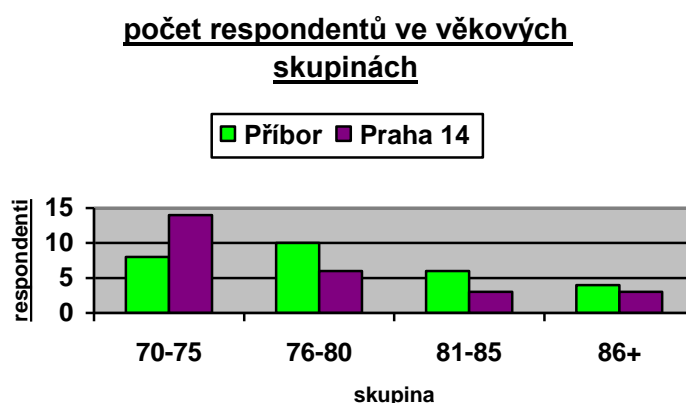


Celkový průměrný věk všech respondentů byl pro Příbor sedmdesát devět a pro Prahu sedmdesát šest let, přičemž ženy v Příboru byly nejstarší skupinou. Jejich průměrný věk byl

osmdesát let, kdežto věk pražských žen byl o tři roky nižší.. Naopak nejmladší skupinu tvořili pražští muži s průměrem sedmdesát čtyři let a průměr mužů v Příboru byl sedmdesát šest let.

Z údajů o věku vyplývá, že oslovení obyvatelé Příboru byli průměrně vyššího věku, což by mohlo mít vliv na jejich odpovědi, které se týkají volného času a trávení času v domácnosti, neboť se dá předpokládat, že s přibývajícimi roky, bude ubývat volnočasových aktivit a domácnost a povinnosti s ní spojené budou časově náročnější.

Aby byla představa o věkovém složení mých respondentů ještě názornější, přidávám graf, ve kterém jsou respondenti rozřazeni do několika věkových skupin.



Věkové skupiny jsem se rozhodla vymezit takto:

- a) 70-75 let
- b) 76-80 let
- c) 81-85 let
- d) 86+ - tedy lidé, kteří jsou starší osmdesáti šesti let

Ve městě Příbor mírně převažovala skupina b) s počtem deseti respondentů. Osm dotazovaných bylo ve skupině a), ve skupině c) pak šest a ve skupině d) čtyři .

Absolutně nejpočetnější věkovou skupinu vytvořili obyvatelé Prahy 14 ve skupině a), kdy do této skupiny patřila více jak polovina dotazovaných, a to čtrnáct. Ve skupině b) bylo šest účastníků šetření a ve skupině c) a d) vždy po třech.

I tento pohled na věk respondentů podporuje mé domněnky (trávení volného času u a času v domácnosti), které jsem uvedla výše.

4.3.3 Čas trávený prací v domácnosti

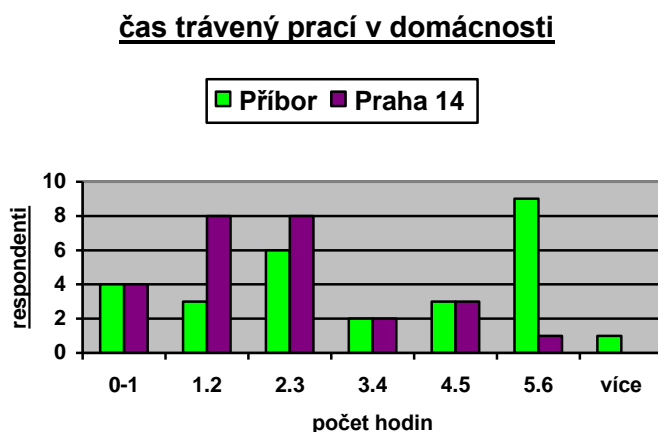
Asi většina z nás, při představě o stáří, si přeje dlouhý život, ale jen pod podmínkou, že budeme soběstační. Je ale potřeba si uvědomit, že s přibývajícím věkem, se prodlužuje doba trávená u plotny či úklidem a v přímé úměře s tím také pozbýváme touto činností více sil. Je to ale obvykle jediná povinnost, kterou v důchodu máme.

Proto jsem se ve svém výzkumu zaměřila i na to, kolik času lidé ve věku nad sedmdesát let potřebují na činnosti spojené s domácností. Do těchto činností počítám nákupy, vaření, úklid, praní a žehlení a také, v případě, že jí lidé mají, práci na zahradě. Právě kvůli zahrádkaření jsem očekávala, že na malém městě, kde žije mnohem více lidí v rodinných domech, bude celková doba trávená prací v domácnosti vyšší.

Respondenty jsem vždy požádala, aby si představili, že čas, který jsou vzhůru a mohou během něj být aktivní je zhruba dvanáct hodin denně. S tím, že těchto dvanáct hodin je rovnoměrně rozděleno na dopoledne a odpoledne, vždy po šesti hodinách. Poté jsem po nich chtěla odhad, kolik času (hodin) potřebují na domácnost.

Pro vytvoření grafu jsem zde opět musela rozdělit odpovědi do několika kategorií. Tyto kategorie se zdánlivě překrývají, nicméně jsou takto vytvořeny zcela záměrně. Mnoho z respondentů totiž uvádělo čas slovy: „Domácností strávím tři až čtyři hodiny denně, jak kdy.“ nebo „Domácnost mi moc nezabere, tak do dvou hodin denně.“

Proto, v případě, že někdo uvedl časové rozmezí, a takových respondentů byla většina, přiřazení do kolonky bylo jasné. Pakliže někdo uváděl, že práci stihne *do* určitého časového období, přiřadila jsem jej do kolonky, která obsahovala uvedenou hodnotu jako svou horní hranici.



Zde je možno pozorovat velký rozdíl mezi Příborem a Prahou. V Praze většina lidí stráví domácností jednu až dvě nebo dvě až tři hodiny denně (v obou případech po osmi dotazovaných), přičemž v Příboru nejvíce lidí potřebuje na domácnost pět až šest hodin, což při představě dvanáctihodinového dne, jde o celou jeho polovinu. To zde uvedlo devět dotazovaných. V Praze tuto kategorii uvedl pouze jeden dotazovaný.

Šest příborských občanů uvedlo, že na domácnost potřebují dvě až tři hodiny denně a pro Příbor to byl druhý nejvyšší počet.

Shody pro obě místa, co do množství seniorů, kteří uvedli určitý časový údaj, nastaly ve třech případech. Kategorii *do jedné hodiny* uvedli čtyři dotazovaní, kategorie *tři až čtyři hodiny* dva a *čtyři až pět hodin* tři respondenti. Jen tři lidé v Příboru pak uvedli, že na domácnost potřebují hodinu až dvě. Pouze jeden člověk uvedl, že tráví domácností více jak půlku dne, byl to příborský respondent.

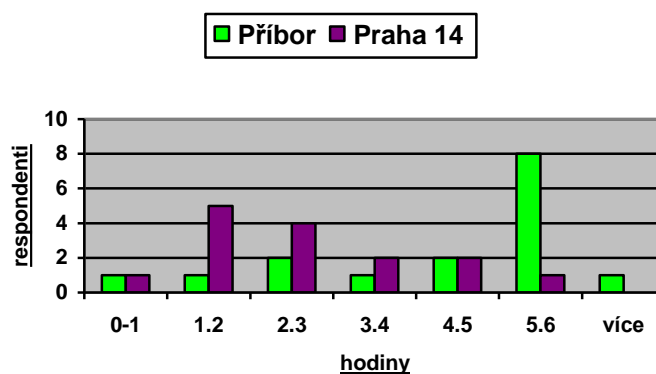
Pokud bychom chtěli získat průměrnou dobu, kterou tráví dotazovaní domácností, dostaneme pro Moravu čtyři a pro Prahu dvě a půl hodiny.

Údaje, které jsem k této otázce získala, jsem se rozhodla prozkoumat ještě vzhledem k pohlaví. Protože obecně, minimálně u starší generace, platí, že o domácnost zpravidla pečují ženy. Muži obvykle obstarávají nákup a tzv. technické práce v domácnosti (opravy, výroba čehokoliv apod.) a o zahrádku se obvykle oba partneři dělí. To mi alespoň většina dotazovaných uváděla aniž bych se na to ptala, protože při uvědomování si, kolik času stráví domácností, jmenovali činnosti, kterými se zabývají.

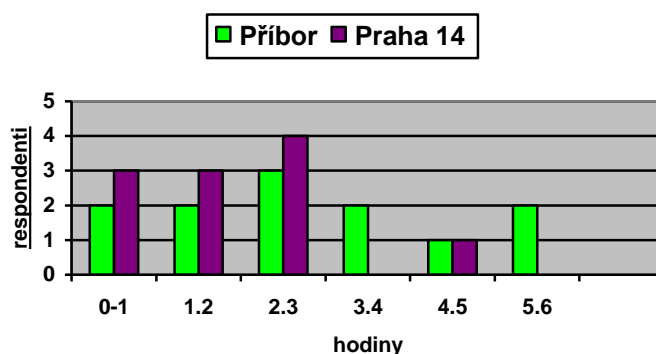
Proto jsem se v rámci této otázky rozhodla vytvořit srovnání časové náročnosti domácnosti pro ženy a pro muže.

Postup umístování respondentů do kategorií byl zcela stejný jako v případě celkového výsledku.

čas trávený prací v domácnosti-ženy



čas trávený prací v domácnosti-muži



Budeme-li porovnávat starost o domácnost z hlediska žen a mužů, najdeme výrazné rozdíly a ty lze vidět i pokud porovnáваме obyvatele Příboru a Prahy. Ženy z Moravy nejvíce uváděly, v počtu osmi, že tráví povinnostmi v domácnosti pět až šest hodin. Naproti tomu ženy z Prahy se nejvíce věnují domácnosti jednu až dvě hodiny (pět dotazovaných) a dvě až tři hodiny (čtyři dotazované). Ostatní časová rozmezí jmenovaly jedna nebo dvě ženy.

V porovnání s ženami pánové tolik času domácnosti nevěnují. Pražští senioři, až na jednu výjimku, domácnosti nevěnují více jak tři hodiny denně. Muži z Moravy jsou na tom poněkud jinak. Nejvíce (tři) uvedli, že tráví domácností tři až čtyři hodiny denně, zbytek byl rovnoměrně rozložen, po dvou osobách, do zbylých kategorií. Jedinou výjimkou byla kategorie čtyři až pět hodin, tu uvedl pouze jeden muž.

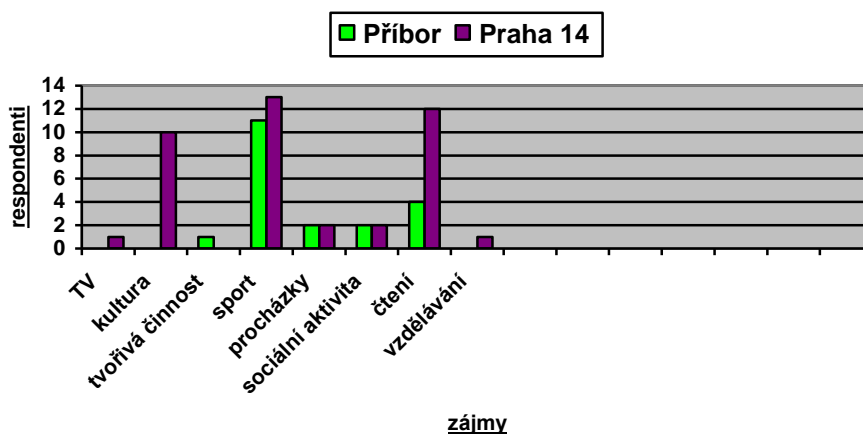
Pokud bychom chtěli zjistit průměrnou dobu žen a mužů, kterou tráví činnostmi v domácnosti zjistíme, že poměr Moravy a Prahy pro ženy je 4,9 : 3,1 a pro muže 3,3 : 2,4 hodin.

4.3.4 Volnočasový život

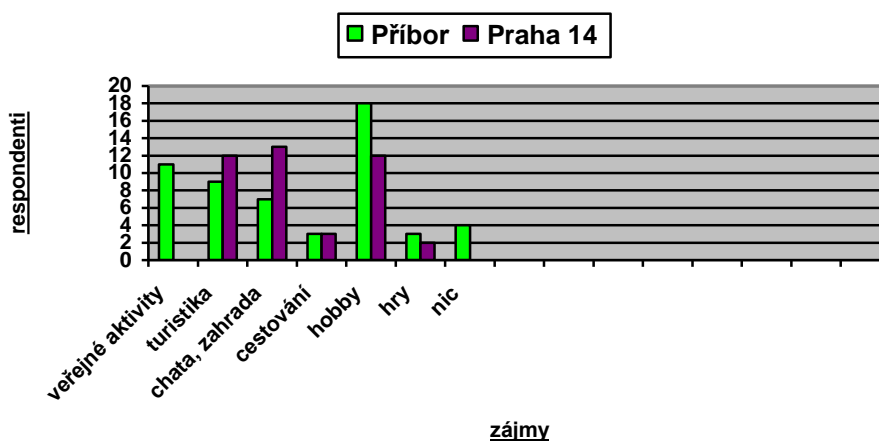
Nyní se dostávám k jádru svého šetření - tedy trávení volného času. První otázkou, kterou jsem v tomto směru dotazovaným pokládala, byla, zda měli nějaké koníčky, aktivity, kterým se věnovali v době, kdy chodili do práce.

Výsledný graf jsem musela rozdělit na dvě části, protože by ho jinak nebylo možné umístit na stránku.

Volnočasové aktivity v produktivním věku 1.část



Volnočasové aktivity v produktivním věku 2.část



Kategorie jsem volila s ohledem na rozdělení volného času podle Duffkové, které jsem uvedla v kapitole 2. Některé, autorkou uvedené kategorie, jsem pro své účely musela rozdělit na více částí, aby výsledky byly co nejpodrobnější a nejpřesnější.

Tyto kategorie jsou:

- a) sledování televize
- b) navštěvování kulturních akcí
- c) kulturně-tvořivá činnost
- d) sport
- e) procházky
- f) sociální aktivity (setkávání se s přáteli a rodinou)
- g) čtení knih, časopisů a novin
- h) vzdělávání se
- i) veřejné aktivity (sem jsem zařadila dotazované, kteří uvedli, že byli ve výborech nebo vedoucími nějakých zájmových útvarů)
- j) turistika
- k) práce na zahradě či chataření
- l) cestování
- m) hobby (zde byli započítáni všichni ti, kteří uvedli jakýkoliv zájem mimo ostatní kategorie - obvykle to bylo kutilství, modelářství, zájem o automobily, rybaření, šití a pletení apod.)
- n) hry (dotazovaní uváděli křížovky nebo hraní karet)
- o) nic (někteří uváděli, že na žádné zájmy neměli čas)

Valná většina lidí, pokud tedy neuvedli, že nebyl na zájmy čas. a ti byli jen čtyři a jen obyvatelé Moravy, uváděla, že měli více jak jeden zájem.

Na Moravě více jak polovina respondentů (osmnáct) uvedla, že jejich koníčkem byla některá z činností, která patří do kategorie *hobby*. S tím patrně souvisí i výsledek, který vyšel pro kategorii *veřejné aktivity*, kterých se v minulosti účastnilo jedenáct dotazovaných. Obvykle uvedli nějaký zájem, který byl i organizovaný, a kromě toho, že ho navštěvovali, pomáhali i s jeho chodem.

Jedenáct lidí uvedlo, že aktivně *sportovalo*, devět se věnovalo *turistice* a sedm uvedlo *chataření a zahrádkaření*.

Ostatní položky byly uvedeny méně než v pěti případech, a proto je zde více rozepisovat nebudu.

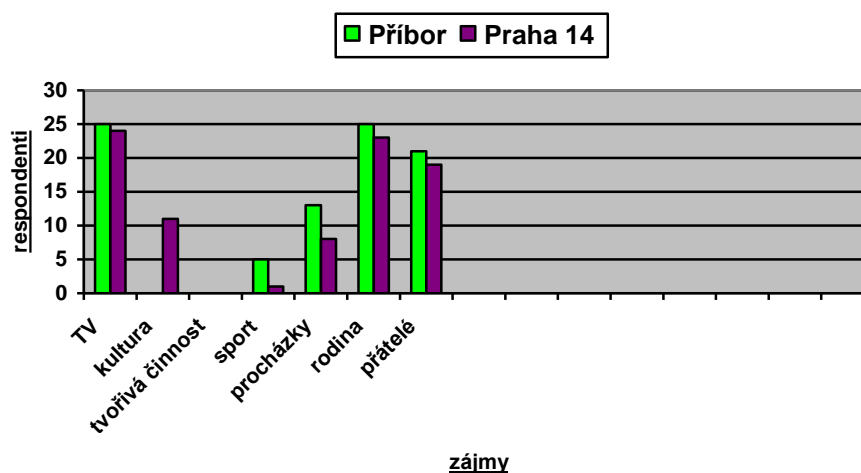
V Praze byly nejvíce uváděny *sport a chataření nebo zahrádkaření*, uvedlo je shodně třináct dotazovaných. Dvanáct Pražanů uvedlo *čtení, turistiku* a zájmy spadající pod *hobby*. Deset dotazovaných pak uvedlo, že rádi navštěvovali *kulturní akce*.

Pokud budeme porovnávat údaje z Příboru a z Prahy zjistíme, že některé kategorie, které se i hojně vyskytly v jednom místě, v druhém zcela chyběly. Moravané vůbec neuvedli *sledování televize*, i když zde je nutné dodat, že z Prahy ji uvedl jediný dotazovaný. Stejný případ je i se *vzděláváním se*.

Naopak Pražané vůbec neuvedli jakoukoliv *tvůrčivou činnost*, byť na Moravě byla uvedena pouze jednou. Největším rozdílem byla účast na *veřejných aktivitách*. Žádný Pražan také neuvedl, že by neměl vůbec *žádný koníček*.

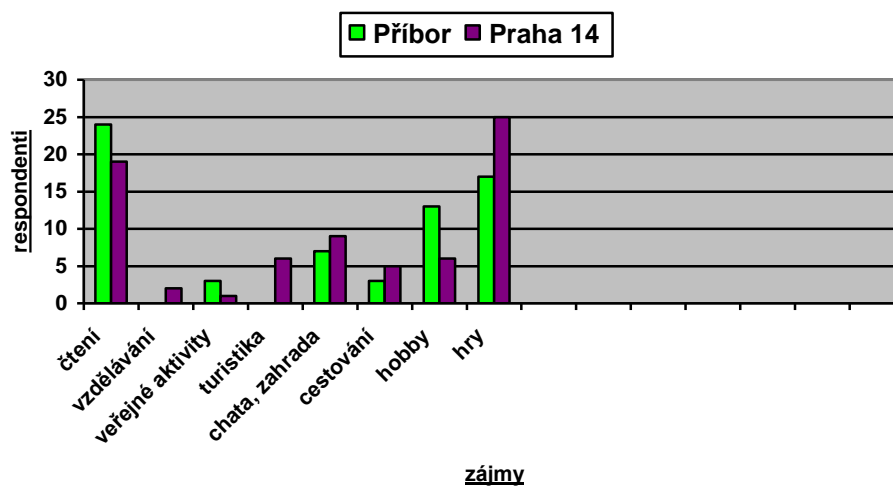
Dále jsem se v rámci volného času zabývala tím, jak ho tráví senioři nyní, v současné době. Na to jsem se ptala v samostatné otázce. Nicméně do následujícího zpracování jsem zahrnula další dvě otázky. A to, zda v životě seniorů hraje nějakou roli rodina a přátelé. Těmto otázkám se budu věnovat samostatně do větších detailů ještě níže.

Volnočasové aktivity v současnosti 1.část



zájmy

Volnočasové aktivity v současnosti 2.část



zájmy

Kategorie pro tento graf tedy jsou:

- a) *sledování televize*
- b) *navštěvování kulturních akcí*
- c) *kulturně-tvořivá činnost (ani jeden respondent, ale neuvedl žádnou činnost, která by do této kategorie spadala)*
- d) *sport*
- e) *procházky*
- f) *rodina*
- g) *přátele*
- h) *čtení knih, novin a časopisů*
- i) *vzdělávání se*
- j) *veřejné aktivity*
- k) *turistika*
- l) *chataření a zahrádkaření*
- m) *cestování*
- n) *hobby*
- o) *hry (do této skupiny patří luštění křížovek nebo sudoku, hraní deskových či karetních her)*

Z osmadvaceti Příborských občanů uvedlo dvacet pět, že ve volném čase *sledují televizi a tráví čas s rodinou*. Dvacet čtyři uvedlo jako svou zálibu *čtení knih, novin nebo časopisů*. Někteří uváděli právě jen jednu z možných variant a někteří čtou všechny z uvedených možností. Jedenadvacet seniorů uvedlo jako svou aktivitu *styk s přáteli*. Další nejpočetnější skupinou (sedmnáct dotazovaných) uvedlo, že se věnují *hrám*. Třináct Moravanů uvedlo, že tráví čas *procházkami* a stejný počet uvedl nějaký druh *hobby*. Sedm účastníků se i v penzi věnuje *chataření a zahrádkaření* a pět dokonce stále aktivně *sportuje*. V rámci sportu dotazovaní nejvíce uváděli *cyklistiku*.

Zbylé kategorie Moravané uvedli méně než pětkrát.

Mezi Pražany je nejrozšířenější aktivitou *hraní her* respektive tak, jak uvedla většina, *luštění křížovek*. Uvedlo je dvacet pět z dvaceti šesti dotazovaných. Na pomyslném druhém místě se umístilo *sledování televize*. Tuto činnost uvedlo dvacet čtyři respondentů, vzhledem k tomu, že jejich počet se pro Prahu a Příbor lišil, procentuálně sledují Pražané televizi více než Moravané. Dvacet tři seniorů uvedlo, že tráví část volného času s *rodinou*. O čtyři respondenty méně pak uvedlo trávení času s *přáteli a četbu*.

Jedenáct Pražanů uvedlo, že se věnují kultuře. Obvykle říkali, že navštěvují výstavy, koncerty a divadla různě po Praze. Nejedná se tedy o činnost, kterou by provozovali v místě bydliště, nicméně jde o využívání možností, které jim nabízí žití ve velkoměstě. Zde je také na místě uvést, že mnoho z těch, kteří uvedli navštěvování kulturních akcí jako oblíbenou činnost v minulosti a dnes ji neuvedli, si postěžovali, že by rádi stále chodili do divadel či na koncerty, ale že při jejich výši důchodů je to pro ně nedostupný koníček. Ani jeden z obyvatel Příboru chození za kulturou jako svou volnočasovou aktivitu nezmínil.

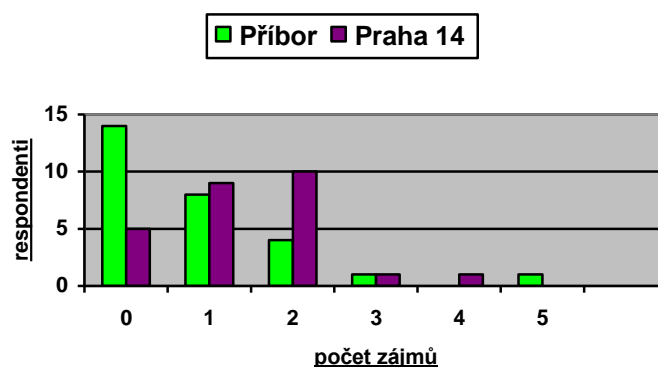
I v Praze je oblíbené *chataření a zahrádkaření*, jako svou volnočasovou činnost ji uvedlo devět dotazovaných. Jen o jednoho méně uvedlo jako častou náplň času *procházky*. Také činnosti patřící do kategorie *hobby* uvedlo v Praze poměrně dost občanů, konkrétně šest. Stejný počet pak zmínil *turistiku*. Pět Pražanů řeklo, že poměrně často *cestují*.

V ostatních kategoriích bylo méně jak pět odpovědí.

Ani jeden obyvatel Prahy 14, stejně jako příborští, neuvedl, že by pěstoval nějakou kulturně-tvořivou činnost. Ke všem ostatním kategoriím se vyjádřil vždy alespoň jeden respondent.

Jako zajímavé mi přišlo, pokusit se graficky zpracovat, kolika lidem, kteří uvedli alespoň jednu volnočasovou aktivitu v produktivním věku, přetrval stejný zájem celý život, respektive do současné doby, kdy už jsou seniory.

zájmy, které přetrvaly do současnosti



Jak je možné z grafu vyčíst, mohlo jít o pokračování aktivit v počtu nula až pět. Samozřejmě, že ne každý dotazovaný se věnoval pěti aktivitám, šlo mi jen o vypořádání toho, zda tato část života každého jedince má nějakou kontinuitu.

Čtyři příborští uvedli, že v minulosti žádné zájmy neměli, ale nestalo se, že by některý senior neměl ani jeden zájem v současné době. I ty bez zájmu v době dřívější jsem zařadila do

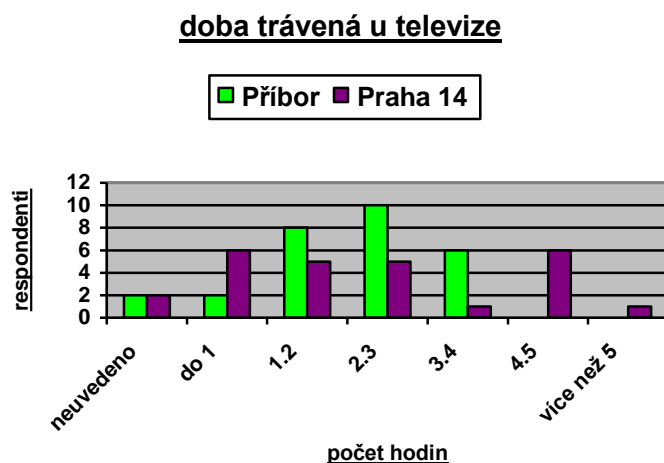
statistiky. Samozřejmě mezi ty, kterým žádné zájmy z minulosti nepřetrvaly. Právě tato skupina byla pro Moravu nejsilnější. Celá polovina dotazovaných nemá *žádný* přetrvávající zájem.

Nejsilnější skupinou pro Pražany jsou *dva* dlouhotrvající zájmy. Jde hned o deset seniorů. A pouze o jednoho méně má *jednu* celoživotní aktivitu. Právě tu také uvedl druhý největší počet obyvatel Moravy, a to osm. *Žádná* aktivita nezůstala jen pěti Pražanům.

Více jak *dvě* aktivity měl jen mizivý počet dotazovaných.

Při vyptávání se na volný čas v současné době mi valná většina uvedla *sledování televize*. V číslech jde o, v případě Příboru, 89 % a v případě Prahy 14 o 92 % dotazovaných. Protože jsem podobné výsledky očekávala, měla jsem připravenou, jako doplňující, otázku na odhad času, který touto činností tráví. I ti, kteří neuvedli sledování televize jako svou volnočasovou aktivitu, se přiznali, že koukají alespoň na zpravodajství, proto jsem odhad času požadovala po každém. Někteří respondenti ale nebyli schopni tento čas odhadnout, i ty jsem ale zahrnula do grafického znázornění výsledku.

Očekávala jsem, že obyvatelé Prahy budou u televize trávit více času, jednak proto, že bydlí více v panelácích, mají vše (obchody, doktory apod.) blízko, a proto jsou více doma, kde nebývá samo o sobě mnoho podnětů k činnosti.



Nejvíce obyvatel Příboru, konkrétně deset, uvedlo, že touto činností tráví *dvě až tři* hodiny denně. Osm jich u televize je *jednu až dvě* hodiny a šest uvedlo *tři až čtyři* hodiny. Nikdo z Moravanů neuvedl, že by u televize trávil více jak čtyři hodiny denně.

Pražské výsledky jsou v mnohem širším rozsahu. Šest dotazovaných uvedlo jednak minimální počet hodin, tedy že ji sledují *do jedné* hodiny denně, a jednak, že ji sledují *čtyři až pět* hodin denně. *Jednu až dvě* a *dvě až tři* hodiny tráví u televize pět respondentů.

Pokud bychom ze získaných údajů chtěli zjistit průměrnou dobu, kterou lidé v obou zkoumaných místech tráví před televizní obrazovkou, nezahrneme do tohoto výpočtu ty, kteří nebyli schopni odhadnout dobu trávenou touto činností.

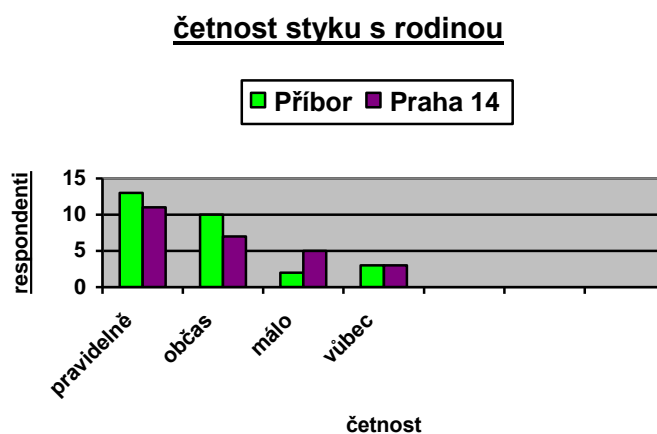
Po výpočtu zjistíme, že průměrná doba se nakonec příliš neliší. Pro Příbor vyšel výsledek 2,8 a pro Prahu 3 hodiny denně.

4.3.5 Četnost styku s rodinou

Zde jsem se zaměřila na to, jakou roli hraje rodina v životě seniorů. Otázku jsem začínala zjištěním, zda rodinní příslušníci (děti, vnoučata atd.) žijí poblíž dotazovaného. Od toho se pak odvíjely doplňující otázky, jak často se vídají, v jakém jsou styku.

Obecně platilo, že ti, kteří mají rodinu daleko, s ní udržují styky občasné, ale že si alespoň telefonují.

Samostatně jsem se ještě seniorů doptávala na to, zda si nějak s příbuznými pomáhají, ať už tak, že pomoc přijímají nebo že ji poskytují. Tyto odpovědi nejsou zahrnuty v grafickém znázornění.



V grafu je možné pozorovat sestupnou tendenci, od nejvíce častých po nejméně časté styky s rodinou.

Do kategorie *pravidelného styku* jsem zařadila i ty, kteří uvedli, že s některým ze svých rodinných příslušníků žijí (nejčastěji šlo o některého z potomků, který v domě svých rodičů žil se svou rodinou). Z jedenácti příborských seniorů žije se svými příbuznými sedm, což je zhruba 64 % z těch, kteří uvedli, že jsou ve styku pravidelně. Z celkového počtu dotazovaných je to pak přesně čtvrtina (25 %).

Občasný styk uvedlo také velké množství dotazovaných. V Příboru deset a v Praze sedm respondentů.

Pražští senioři uvedli, že jsou v *pravidelném* styku s příbuznými, v jedenácti případech. Z toho pouze tři s nimi žijí. V procentech to pak je 27 % z těch, co uvedli, že jsou v pravidelném styku a z celkového počtu dvaceti šesti respondentů jde o přibližně 12 %.

Shodně pro obě místa šetření, od tří penzistů, byl uveden *žádný* styk. Tito lidé také ale dodávali, že nemají rodinu, protože zůstali svobodnými a neměli ani děti.

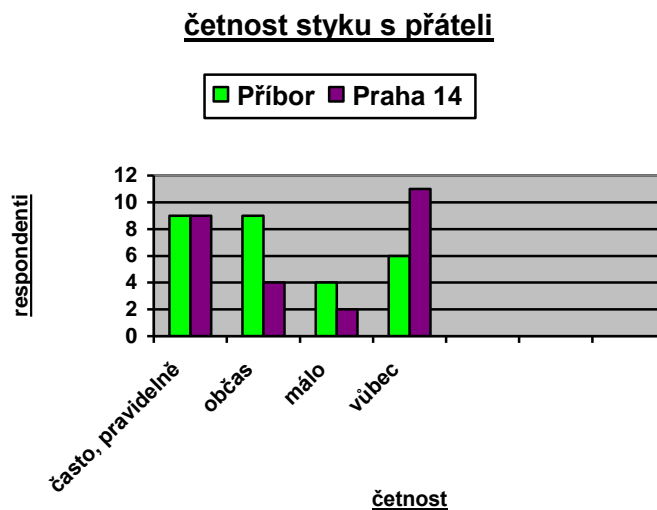
Pakliže člověk rodinu nemá, patrně se s tím během let smíří. Myslím, že horší je, pokud ji má a vztahy se pokazí nebo takřka neexistují. *Malou* frekvenci styků uvedli v Příboru dva a v Praze pět seniorů.

Seniorů jsem se i doptávala, zda se svou rodinou provozují nějaké aktivity. Ani jeden dotazovaný nic takového neuvedl, uváděli ale, že si vzájemně pomáhají. V Příboru toto uvedlo šest dotazovaných a v Praze čtyři, což z obou celkových počtů dotazovaných je v Příboru 21 % a v Praze 15 %. Nejde tedy ani o čtvrtinu z dotazovaných.

Zde si nemohu odpustit jeden zážitek z šetření. Zastavila jsem dvě seniorky, z nichž mi většinou odpovídala jen ta starší z nich. Jak se během rozhovoru ukázalo, šlo o matku s dcerou, které spolu žijí celý život, navzájem si jsou oporami i nejlepšími přítelkyněmi. Nikdy v životě jsem se nesetkala s tak harmonicky působícím vztahem. Když jsem se jich po skončení nahrávání ptala, zda se někdy rozdělily nebo pohádaly, řekli mi, že nikoliv, protože se opravdu mají rády. Stála jsem a koukala jsem na ně s dojetím. Byl to opravdu nádherný příklad příbuzenského vztahu a lásky.

4.3.6 Četnost styku s přáteli

Další složkou života seniorů, která mne zajímala, byla existence sociálních vazeb a jejich četnost. Otázka, kterou jsem pokládala tedy byla, zda tráví nějaký čas s přáteli, v případě kladné odpovědi mne pak zajímalo, jak časté jsou tyto styky a opět, zda se i scházejí za účelem výkonu nějaké aktivity či koníčku.



Pro Příbor a Prahu vyšly výsledky této části šetření velmi rozdílně. Zatímco v Příboru byly nejčastější odpovědi hned dvě, shodně je uvedlo devět seniorů, a to konkrétně, že styky s přáteli udržují *pravidelně* nebo *občas*, nejčastější odpovědí Pražanů byla, že je neudržují *vůbec žádné* styky, to uvedlo jedenáct dotazovaných. Příborští toto uvedli jen šestkrát. K tomu je ale nutno dodat, že také devět obyvatel Prahy 14 udržuje styky s přáteli *pravidelně*, což k různým celkovým počtům dotazovaných znamená vyšší procentní výsledek (Příbor 32 %, Praha 35 %).

Mezi těmi, které jsem zařadila do kategorie *pravidelných* styků, byli také senioři, kteří uvedli, že se s vrstevníky stýkají v rámci klubů seniorů.

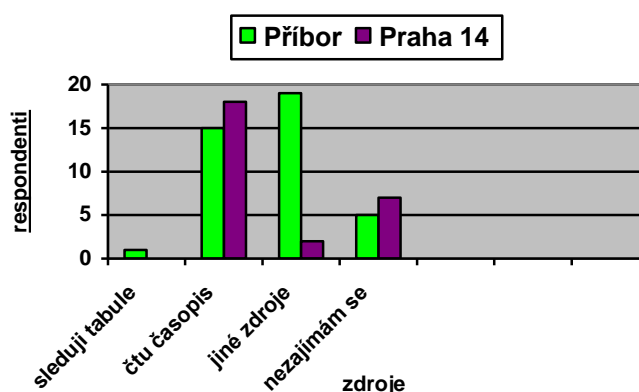
Zbývající výsledky této otázky jsou zanedbatelné.

4.3.7 Trávení volného času v závislosti na možnostech nabízených v místě bydliště

V této části šetření jsem se snažila zjistit hned několik informací najednou. Zda mají obyvatelé obou lokalit zájem o dění v místě bydliště, především pak o akce, které jsou přímo zaměřené na seniory. Také mne zajímalo, odkud tyto informace, mají-li o ně zájem, získávají. A v případě, že je dění a akce v jejich blízkosti nezajímá, jaká je příčina tohoto nezájmu.

První otázkou na toto téma bylo, jakým způsobem se zajímají o dění v místě, kde žijí. Tuto otázku jsem zvolila, protože mi dotazovaní buď jmenovali zdroje informací nebo mi rovnou řekli, že je to nezajímá, na což už pak navazovaly další otázky.

zdroje informací o dění v místě bydliště



Mnoho dotazovaných, především na Moravě, uvedlo více zdrojů, z nichž získávají informace, proto počet odpovědí neodpovídá počtu dotazovaných (Příbor 40, Praha 27).

Těch, kteří se vůbec *nezajímají* o to, co se v místě jejich bydliště děje a koná, je menšina, nicméně nejde o nezanedbatelná čísla. V Příboru jde o pět a v Praze o sedm respondentů, procentuálně vyjádřeno jde přibližně o 17 % v Příboru a o 27 %, tedy více než čtvrtinu, v Praze.

I další výsledky této části šetření jsou zajímavé. V Praze se lidé o dění dozvídají výhradně, až na dvě výjimky, z časopisů, které jim chodí zdarma do schránky. Uvedlo to osmnáct dotazovaných (69 % z celku).

Zde je na místě dodat, že na Praze 14 vycházejí dva časopisy, které občany informují o událostech na jejím území. Prvním je Čtrnáctka, která je vydávána jako oficiální zdroj informací, radnicí. Vzhledem k tomu, že ho vydává místo, které politicky vládne Praze 14, mnoho článků, pakliže jste vtaženi do dění a znáte ho podrobněji, není zcela objektivních a o některých negativních událostech či nezdarech časopis raději vůbec neinformuje. Proto bývalý

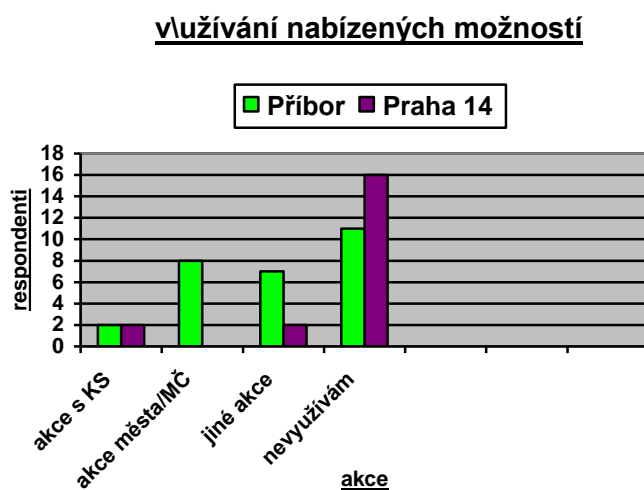
starosta založil druhý, opoziční, časopis Frnk, a i ten je dodáván zdarma do schránek obyvatel této pražské části.

Příborským občanům chodí časopis pouze jeden, a to Příborský měsíčník. To, že je pro ně zdrojem informací, uvedlo patnáct respondentů, což je více jak polovina z nich (54 %).

Nutno však dodat, že příborští se aktivně zajímají o dění, neboť devatenáct uvedlo, že mají jiný zdroj informací. Pokud jsem se jich na tento zdroj doptávala, několik jmenovalo internet. Většina však uvedla, že zdrojem informací jsou jejich přátelé, kteří jsou buď aktivními v organizování akcí nebo chodí do zájmových útvarů a sdružení, která pak nějaké akce pořádají.

Druhou otázkou, kterou jsem v rámci této části rozhovoru pokládala, bylo, zda obyvatelé daných míst, využívají nabídek a možností, které jsou v místě jejich bydliště.

Na tuto otázku tedy odpovídali ti, kteří se vyjádřili kladně na otázku předchozí. V Příboru to tedy dělalo dvacet tři respondentů a v Praze devatenáct. I zde ale někteří odpověděli tak, že bylo možné je zařadit do více kategorií odpovědí.



Tyto kategorie je potřeba blíže okomentovat:

- a) akce s KS - zde je KS zkratka pro kluby seniorů, které se nacházejí v obou místech šetření a které pořádají kulturní a turistické akce i pro nečleny
- b) akce města/MČ - MČ je zkratka pro městskou část, protože Praha 14 není samostatné město
- c) jiné akce
- d) nevyužívám

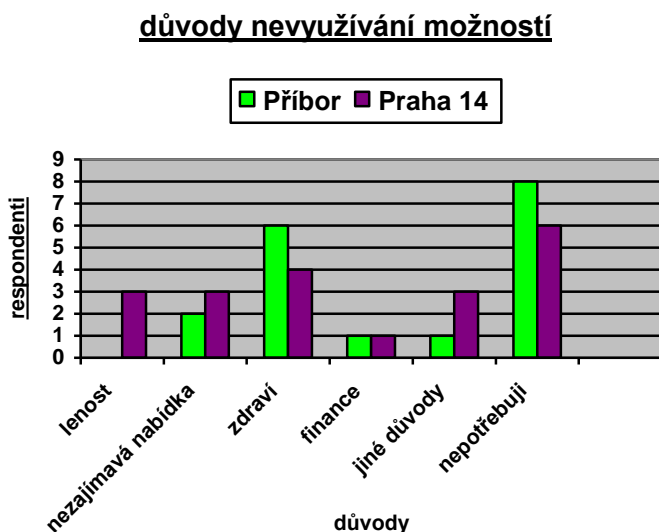
Nejčastější odpovědí bylo, že nabídky senioři *nevyužívají*. A v Praze výrazněji než v Příboru, poměr dotazovaných je tak 16:11, což dělá 84 % : 49 % z těch, kteří na tuto otázku odpovídali.

Pražští obyvatelé, alespoň podle výsledků, si hledají vlastní zábavu bez ohledu na nabízené možnosti v rámci jejich bydliště.

Zato Příborští občané, nebo alespoň ti, kteří nabízené možnosti využívají, nejvíce chodí na akce pořádané *městem* (to uvedlo osm seniorů) a nebo chodí na *jiné akce* (to uvedlo sedm seniorů).

Lidi, kteří uvedli, že se o dění zajímají, ale nevyužívají žádné možnosti, jsem se doptávala, jaký je důvod tohoto "nevyužívání".

Snažila jsem se do grafického zpracování zahrnout všechny důvody, které mi dotazovaní uváděli. Někteří uváděli kombinaci více důvodů, proto jejich počty nemusí odpovídat počtu těch, kteří odpovídali.



Kategorie odpovědí jsou:

- a) *lenost*
- b) *nezajímavá nabídka*
- c) *zdraví - je v takovém stavu, že dotazovaným nedovoluje účastnit se nabízených možností*
- d) *finance - jejich nedostatek je překážkou v účasti na akcích*
- e) *jiné důvody*
- f) *nepotřebuji - dotazovaní mají dost svých aktivit*

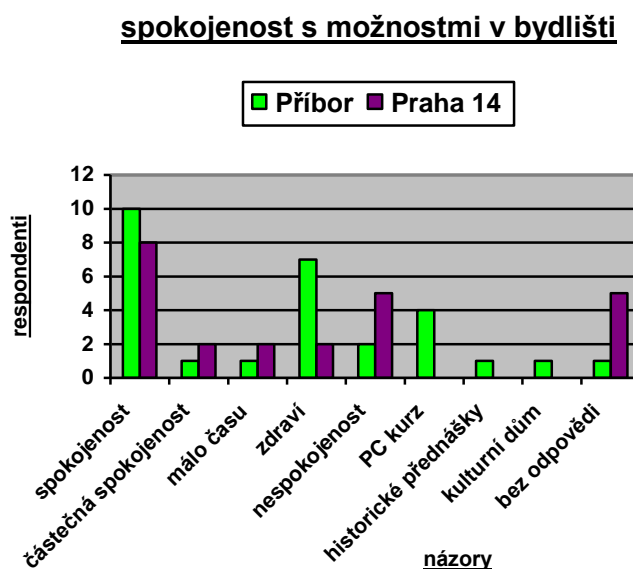
Nejčastější odpovědí příborských (osm) bylo, že nic využívat *nepotřebují*, protože jejich život je dostatečně naplněn. To samé uvedlo šest obyvatel Prahy.

Stejný počet, tedy šest, příborských uvedlo, že překážkou k tomu, aby nabídky využívali, je jejich *zdravotní stav*. I pro Pražany je to druhý nejčastější důvod, proč nabídek nevyužívají.

Za zmínku ještě stojí, že v Praze, shodně po třech lidech, byly uvedeny *lenost*, *nezajímavá nabídka* a *jiné důvody*.

4.3.8 Spokojenost s nabízenými možnostmi v místě bydliště

Závěrečná otázka, kterou jsem dotazovaným položila, byla, zda si myslí, že nabízené vyžití v místě bydliště, je dostatečné a jsou s ním spokojeni. Pokud už před tím byli jejich odpovědi takové, že je dění v jejich okolí nezajímá, byla otázka spíše o tom, zda jsou spokojeni se svým životem. Každý respondent se k tomu vyjádřil v kontextu předchozích odpovědí a byl zde prostor pro jejich názor. Stejně tak se mohli k této otázce nevyjádřit.



Bylo tedy mnoho možností, jak mohli lidé odpovědět. Ty, které byly uvedeny jsou následující:

a) *spokojenost*

b) *částečná spokojenost*

c) *málo času - někteří dotazovaní uvedli, že mají tak málo času, že nechápou, že se někdo v důchodu nudí*

d) *zdraví - jejich zdravotní stav je takový, že je překážkou ke spokojenosti*

e) *nespokojenost*

f) *PC kurz - konkrétní návrh na zlepšení*

g) *historické přednášky - viz. f)*

h) *kulturní dům - viz. f)*

i) *bez odpovědi*

V obou místech šetření nejvíce seniorů uvedlo, že jsou s nabízenými možnostmi, potažmo náplní jejich života, *spokojeni*. V Příboru to uvedlo deset a v Praze osm dotazovaných.

Další nejčastější odpovědí Příborských bylo, že by byli spokojeni, ale omezuje je jejich *zdravotní stav*, uvedlo to sedm penzistů. Za zajímavý také považují fakt, že čtyři zmínili, že jim ve městě chybí *kurz užívání osobního počítače*, tedy *PC kurz*.

V Praze žádný respondent nezmínil, že by mu něco konkrétního v nabídce chybělo, ale hned pět dotazovaných řeklo, že jsou nějakým způsobem *nespokojeni*, a také se stejný počet *nevyjádřil*., Buď k tomu neměli co říct nebo se vyjadřovat nechtěli.

K ostatním odpovědím patřil jeden nebo dva dotazovaní.

4.4. Závěry šetření

V závěrečné kapitole se pokusím zhodnotit výsledky výzkumu, najít provázanost mezi jednotlivými výsledky a vyvodit a navrhnout řešení tam, kde spatřím nějaký problém,.

4.4.1 Genderové složení respondentů

Má původní představa o počtu mužů a žen pro šetření byla, že budou přesně v poměru 1:1. To se ovšem nepodařilo splnit, především kvůli neochotě mužů komunikovat a poskytnout rozhovor. Samozřejmě kdybych na výzkum měla více času, pravděpodobně bych cíle dosáhla, můj čas byl ale omezen. A nakonec získaný výsledek považuji za lepší, než kdybych "uměle" a plánovitě oslovovala muže jen proto, abych získala kýžený výsledek. Ten, který jsem získala tímto "přirozeným" způsobem, alespoň ukazuje, myslím v přesném poměru, jací jsou senioři a seniorky v otevřenosti vůči těm, kteří je jen tak osloví na ulici. Samozřejmě ještě průkaznější by bylo, kdybych vedla statistiku, kolik lidí jsem oslovila a kolik z nich se mnou rozhovor udělalo. To bych, v případě nějakého podobného výzkumu v budoucnu rozhodně udělala.

4.4.2 Věkové složení respondentů

Jak jsem již uvedla, můj výběr respondentů byl zcela náhodný, proto jsem si k tomuto ani žádný cíl nekladla

Co je ale potřeba si uvědomit jsou možné důsledky dosažených výsledků. Průměrný věk oslovených Moravanů je sedmdesát devět let a pro Prahu je to o tři méně, jde o velký rozdíl. Obecně vzato s přibývajícími lety je každý rok velmi znát na úbytku fyzických i psychických sil, a když si k tomu ještě uvědomíme, že průměrný věk žen z Příboru je osmdesát let, jde o údaj, který se může velmi výrazně promítnout do výsledků ostatních otázek. Protože čím je člověk starší, tím více času musí věnovat domácnosti a spíše bude mít méně aktivit. To je alespoň má domněnka. Níže se přesvědčíme, zda ji výsledky potvrdí nebo vyvrátí.

4.4.3 Čas trávený prací v domácnosti

Výsledky, které jsem pro tuto otázku získala, potvrzují mou domněnku, že výsledný průměrný čas, který senioři tráví v domácnosti se zvyšuje úměrně s přibývajícími roky.

Připomenu výsledky průměrného času tráveného domácími pracemi. Pro Prahu to byly dvě a půl a pro Příbor čtyři hodiny. Také můžeme vidět, že v nejstarší skupině, tedy mezi moravskými ženami, figuroval čas pět až šest hodin denně trávený domácností.

Do výsledku ale určitě promluvily dva faktory, které je nutné zmínit. Tím prvním je život na malém městě proti životu v metropoli. Na malém městě je potřeba počítat s většími vzdálenostmi a tedy i delšími časy, které člověk potřebuje i na obyčejný nákup. A zase tyto vzdálenosti nejsou obvykle takové, aby je senior překonával pomocí automobilu. Spíše se do obchodu vydá na kole či pěšky, a proto se pak tato činnost stává delší záležitostí než ve velkém městě. Druhým faktorem, se kterým je v této otázce a v jejich výsledcích potřeba počítat je větší pravděpodobnost života v rodinném domě na malém moravském městě než na Praze 14. K bydlení v rodinném domě obvykle patří nejen starost o vnitřek domu, ale také o pozemek, který k němu přináleží. A protože, jak sami respondenti uváděli, na zahradě je pořád nějaká práce, může ona starost o zahradu průměrnou dobu, na kterou jsem se ptala, velmi zvyšovat.

4.4.4 Čas trávený s rodinou

Musím zcela upřímně přiznat, že při pokládání této otázky jsem neměla žádnou představu, jaký by mohl být výsledek. I když je asi pravda, že kdyby se na to člověk podíval čistě logicky a pragmaticky, asi by se přiklonil k představě, že vzhledem k uspěchané a na čas náročné době, nebudou rodinné styky příliš časté.

Naštěstí se ale ukázalo, že toto je představa mylná, protože nejvíce lidí uvedlo, že jsou se svými blízkými v pravidelném styku. Sice nešlo ani o polovinu dotazovaných, ale tak jak jde sestupně četnost (od pravidelného styku po žádný), jde i sestupně množství uvedených odpovědí v jednotlivých kategoriích.

To považuji za velmi pozitivní, protože rodina je pro mne osobně nejvýše na pomyslném žebříčku mezilidských vztahů.

Co mne ale opravdu překvapilo byl počet těch, kteří uvedli, že si s rodinou vzájemně pomáhají (Příbor šest, Praha čtyři), což nedělá ani čtvrtinu z dotázaných. Samozřejmě by to byl skvělý výsledek, pokud by to bylo tak, že senioři tuto pomoc ani nepotřebují. Otázka je, jaká je v tomto směru realita, to bohužel ze získaných dat není možné ani odhadovat.

4.4.5 Čas trávený s přáteli

Zde jsem odhadovala, že většina dotazovaných bude uvádět styk s přáteli jako svou častou aktivitu. Obzvláště ti, kteří jsou již ovdovělí. Navíc, pokud má člověk partnera, s kterým žije, a jsou-li oba v důchodu, může brzy dojít k tzv. "ponorkové nemoci". Právě v tomto období mnoho lidí obnovuje staré známosti a dávné kontakty.

Druhou mou domněnkou bylo, když jsem zpracovala údaje pro věkové složení respondentů, že více přátelských vztahů budou mít Pražané. Jednak proto, že zde mohli během života získat více kontaktů, ale hlavně proto, že jejich průměrný věk je nižší, a proto, i když to může znít morbidně, bude více jejich přátel stále naživu.

Výsledek šetření byl ale dosti překvapující. Prvním překvapením byl velký rozdíl, který vznikl v odpovědích Pražanů a Moravanů. Nejvíce Pražanů totiž uvedlo, že žádné přátelské styky nepěstuje. Nejvíce Moravanů naopak uvedlo, že s přáteli tráví čas pravidelně nebo občas. Když bych toto chtěla podložit čísly jde na Moravě o poměr 22:6 (ti, kteří tráví čas s přáteli : ti, kteří ho s nimi netráví), v Praze je tento poměr 15:11. Rozdíl je teď už zcela jasně viditelný.

Možná je to výsledek toho, že na menším městě se lidé více znají, protože život je tam více provázaný. Navíc jsou lidé na sebe vzájemně víc odkázaní, takže i přesto, že jsem se na to neptala, možná je v těchto vztazích skryta i vzájemná pomoc, kterou dotazovaní tak málo uváděli v otázce na rodinu.

4.4.6 Volnočasový život

Vzhledem k tomu, že jsem se vyptávala na náplň volného času v produktivním věku i na jeho současnou náplň, nejzajímavější byla možnost porovnání zjištěných údajů.

Očekávala jsem, že výsledky z doby minulé budou obsahovat spíše zájmy, které jsou fyzického charakteru. Opak jsem pak čekala ve výčtu aktivit ze současné doby.

V případě obyvatel Příboru bylo nejvíce odpovědí, které patří do kategorie hobby. Znamená to aktivity spíše manuální než vyloženě fyzicky náročné. Zajímavé určitě je, že v Praze bylo toto jmenováno na druhém místě, co do četnosti. Myslím si, že je to pozůstatek doby minulé, protože v ní bylo zvykem udělat si vše sám. Samozřejmě krom mužských výrob a oprav čehokoliv, co bylo třeba, ženy velmi hojně uváděly, že šily a pletly. I to bylo před pádem železné opony typické. V obchodech nic nebylo, pokud ano, tak to bylo nehezské nebo finančně nedostupné, a tak ženám nezbylo než si pomoci vlastními silami a umem.

V odpovědích na zájmy současné hobby rozhodně nefigurovalo, ale zejména v Příboru bylo slušně zastoupeno (třináct odpovědí). Myslím si, že je to opět důsledek způsobu života, kdy kolem domu a zahrady je stále co opravovat nebo vyrábět.

Pokud bychom se nyní zaměřili na fyzické aktivity v pravém smyslu slova, sport také uvedlo mnoho dotazovaných. Dokonce v případě Prahy šlo o nejčastěji zmíněnou odpověď spolu se zahrádkařením a chatařením. Na Moravě chatu a zahradu nezmínilo zdaleka tolik dotazovaných. To mi připadá logické. Chatu si obvykle pořizují lidé žijící ve městě, v panelovém či činžovním domě, protože touží alespoň ve chvílích volna, po klidu venkova. Navíc v době komunismu, kdy nikdo nemohl mít majetek, byly chaty světlou výjimkou a mít "víkendové sídlo" bylo velmi v módě. Lidé z měst, jako je Příbor, mají přírodu kousek od domu, a pokud žijí v rodinném domě, obvykle už netouží po tomtéž na jiném místě.

A i když chatu a zahradu zmínilo, v rámci současných zájmů, mnohem menší množství lidí, i zde jich bylo více v Praze. Většina k tomu dodávala, že se těchto nemovitostí již zbavili nebo je předali mladší generaci, protože už na to neměli po fyzické stránce. To je výsledek, který rozhodně není nikterak překvapivý.

Stejně jako chataření, tak i turistika je spíše typickým koníčkem lidí z měst, kteří o víkendu rádi vymění město za přírodu. I když nesmíme zapomenout, že i příborští toto zmínili v poměrně velkém počtu odpovědí (Praha:Příbor - 12:9).

To, že ale opravdu jde spíše o koníček lidí z velkých měst, potvrzuje výsledek pro volnočasovou náplň seniorů. Ani jeden Moravan totiž nezmínil, že by se turistice věnoval, Pražanů bylo hned šest.

Pakliže se přesuneme k aktivitám mentálním a takřikajíc duchovním zjistíme, že v tomto výrazně převažují Pražané nad obyvateli Příboru. Čtení se v minulosti věnovali pouze čtyři dotazovaní a návštěvy kulturních akcí neuvedl nikdo. V obou kategoriích byly počty odpovědí Pražanů vysoké. Myslím si, že toto je jeden z důvodů, proč mnohdy městští lidé opovrhují lidmi z venkova a nazývají je "burany". Já jsem se s tímto názorem nikdy neztotožňovala, asi díky tomu, že mnoho mých příbuzných je z venkova. Ano, většina z nich nemá tak široký všeobecný rozhled a povědomí o kulturním dění, jako lidé, se kterými se běžně setkávám. Je to ale proto, že při všech svých povinnostech už na to nemají kapacitu. Aby se dostali do práce, musí často vstávat v době, kdy většina z nás "pražáků" má ještě půlnoc. Mnohdy pracují fyzicky a po uplynutí směny je ještě čeká práce kolem domu. A aby mohli druhý den opět brzy vstát, jdou spát tzv. "se slepicemi", tudíž na kulturu už nezbývá čas.

A i když návštěvy kulturních akcí mi pro současnost uvedli opět pouze obyvatelé Prahy, čtení už uvedli i občané Příboru, a dokonce více jak jejich polovina.

Nemohu opomenout kategorii her, protože v té zase Moravané poměrně výrazně převažují nad Pražany. V obou městech byly nejčastěji jmenovány křížovky, což já osobně považuji, i když je to často vysmíváno, za skvělý způsob trénování paměti, což je s přibývajícím věkem důležité až nutné. Nehledě na to, že jde o činnost, kterou člověk může vykonávat sám, není při ní na nikom závislý. Takže pro mne jsou vysoká čísla v této kategorii pozitivním výsledkem.

V rámci mého šetření, musím zmínit ještě jeden zajímavý výsledek. Tím je velké množství Příborských, kteří uvedli, že se nějakým způsobem starali o chod spolku či se aktivně podíleli na dění v obci. Myslím si, že důvod, proč žádný Pražan toto nezmínil je, že na menším, a tedy i méně anonymním, místě se o sebe lidé navzájem starají a jsou zvyklí být více aktivní. V Praze se spíše pasivně čeká, až někdo přijde a něco učiní, než aby se občané sami zapojili. Podle výsledků je v důchodovém věku trend opačný, i když se k tomu vyjádřila tak malá část dotázaných, že výsledek nelze brát za směrodatný (Praha:Příbor - 3:1).

Dále mne zajímalo, zda platí, že *"stará láska nerezaví"*. Samozřejmě nešlo o lásku mezi lidmi, ale spíše o jejich lásku k nějaké činnosti, zájem o něco a podobně. A zjistila jsem, že i zde se velmi liší výsledky Prahy a Příboru. Právě Pražané jsou v setrvání u svých koníčků stálejší. Alespoň jeden zájem zůstal jedenadvaceti respondentů, kdežto na Moravě to uvedla jen polovina. Je možné, že i zde zahrál svou roli věk, protože každý koníček vyžaduje nějakou investici energie. Ale je pravda, že takovýto výsledek bych očekávala, kdyby Moravané výrazně více uváděli jako zájmy z doby produktivního věku fyzické aktivity, jako sport, turistiku, cestování apod.. Tomu tak ale nebylo. Neumím tedy zcela zdůvodnit, proč je tento výsledek takový, jaký je.

Posledním sledovaným údajem byla doba strávená sledováním televize. Má očekávání byla, že lidé budou průměrně trávit televizí čtyři až pět hodin denně a také, že průměrná doba bude vyšší v Praze.

Výsledek potvrdil mou hypotézu jen částečně. Sice v Praze nejvíce lidí uvedlo, že sledují televizi čtyři až pět hodin denně, stejné množství respondentů ale také uvedlo, že ji sledují do jedné hodiny denně. Nejčastější hodnotou Moravy pak byly dvě až tři hodiny denně.

Co se týče mé domněnky, že Pražané budou u televize trávit mnohem více času, tu mi výsledky zcela vyvrátili. Neboť průměrná doba byla v Praze jen o dvě desetiny hodiny vyšší. Otázkou zůstává, pokud by člověk srovnával seniory naprosto stejného věku, jaký by byl výsledek, protože i do tohoto výsledku mohl zasáhnout věkový průměr dotazovaných.

Získaný výsledek považuji za dobrý, protože si myslím, že i lidé v produktivním věku budou trávit televizí podobnou dobu (kolem tří hodin denně). V tomto názoru vycházím z pozorování a mých soukromých rozhovorů se přáteli, známými a příbuznými. Většina z nich hovoří o tom, že si večer pustí zpravodajství a pak shlédnou jeden celovečerní film nebo dokument, což dohromady vyjde na dvě až tři hodiny. Samozřejmě to nelze brát jako plnohodnotnou informaci, neboť jsem pro ni neprováděla samostatné šetření.

4.4.7 Trávení volného času v závislosti na možnostech nabízených v místě bydliště

První informací, kterou jsem potřebovala zjistit, bylo, zda se senioři o dění ve svém okolí zajímají. Předpokládala jsem, že většina uvede, že ano, neboť svět seniora se mnohdy zúží na místa v okolí jeho bydliště.

Ukázalo se, že valná většina dotázaných opravdu chce vědět, co se v jejich okolí děje. Co pro mne ale bylo překvapením, že jsou v tomto informování se mnohem aktivnější obyvatelé Příboru. Sami si totiž shánějí informace a nečekají jen na to, co se dočtou v místním časopise. Myslím si, že by to mohl být důsledek toho, že i v produktivním věku byli veřejně aktivní a jsou tak zvyklí se do dění zapojovat nebo třeba jen sledují, jak se činí jejich nástupci.

Další podotázkou bylo, v případě, že dotazovaný uvedl, že se o dění zajímá, zda nabízené možnosti využívá. Myslela jsem si, že více aktivní v tomto směru budou Pražané, protože by mohli být zvyklí z minulosti na návštěvy kulturních akcí a chození do společnosti. To se ale vůbec nepotvrdilo a výsledek byl zcela opačný.

Naprostá většina obyvatel Prahy 14 uvedla, že se nabízeného vyžití nezúčastňuje. V tomto směru jsou mnohem aktivnější obyvatelé Příboru, protože více jak polovina z těch, kteří se o dění zajímají, se ho také aktivně zúčastňuje. Tento výsledek může být překvapující opět z hlediska věku, protože bychom asi očekávali, že lidem starším se spíše méně bude chtít trávit čas mimo domov, kde je to pro ně v každém případě pohodlnější. K tomuto je potřeba si ještě uvědomit jednu důležitou skutečnost zjištěnou dotazováním. A totiž, že jedenáct Pražanů uvedlo ve výčtu svých vlnnočasových aktivit návštěvy kulturních akcí, a pokud nám tedy vychází, že většina oslovených se nezúčastňuje akcí v místě bydliště, usuzuji, že kulturní akce navštěvují jinde. To bude pravděpodobně tím, že Praha 14 je okrajovou částí hlavního města Prahy, a proto se za většinou výstav, koncertů a divadel musí vyrazit do jeho centra. To si myslím, že velmi ovlivnilo výše zmíněný výsledek.

Mou předchozí myšlenku částečně potvrzují výsledky otázky, kterou jsem se snažila zjistit, proč občané nabízených možností nevyužívají.

Nejvíce, jak v Praze tak na Moravě, jich uvedlo, že mají dost svých zájmů a aktivit, a proto nic navíc k životu nepotřebují. Druhým nejčastějším důvodem pak bylo zdravotní omezení respondentů, a v jeho důsledku nedostupnost nabízených možností, ať už proto, že by nebyli schopni dostat se na místo konání nebo proto, že špatně slyší a vidí či proto, že nevydrží dlouho sedět. Mírně více tento důvod uvedli příborští, což není, vzhledem k jejich vyššímu průměrnému věku, překvapivé.

Ostatní odpovědi byli zastoupeny maximálně třemi respondenty, proto není nutné se jim podrobněji věnovat. Spíše stojí za pozornost, že jsou v poměrně širokém spektru a možná by stálo za to, abychom se snažili odstranit ty, které odstranit lze. A ty které odstranit nemůžeme zkusit eliminovat.

4.4.8 Spokojenost s nabízenými možnostmi v místě bydliště

V poslední otázce jsem po dotazovaných chtěla, aby zhodnotili svůj pocit ze života v souvislosti s tím, zda považují svůj život v daném místě za spokojený.

Vzhledem k výsledkům získaným z předchozích otázek, se lze domnívat, že více spokojeni budou obyvatelé Příboru.

Výsledky toto potvrzují, i když s jen malým rozdílem dvou respondentů. A ti, kteří jsou vyloženě nespokojení, jsou sice v převaze v Praze, ale také jen o dva dotazované. Nicméně mnohem více Pražanů neumělo nebo nechtělo na tuto otázku odpovědět.

Za důležité, ale opět logické vzhledem k získaným údajům, ještě považuji zmínit, že mnohem větší množství příborských obyvatel uvedlo, že míru jejich spokojenosti ovlivňuje jejich nepříznivý zdravotní stav.

Co mne velmi těší je, že jsem neslyšela příliš stížností, což bych čekala. Naopak nejvíce seniorů uvedlo, že jsou spokojení. Dokonce ti moravští přidali i nějaké návrhy, co by se dalo zlepšit nebo co v nabídce aktivit chybí. A vzhledem k tomu, že nejvíce jich uvedlo kurz užívání osobního počítače, rozhodně neplatí, že by starý člověk byl jen pasivní bytostí čekající na smrt.

4.4.9 Shrnutí výsledků

Musím konstatovat, že proti tomu, co jsem očekávala za výsledky, jsem celkově příjemně překvapená. Senioři rozhodně v důchodu jen pasivně nesedí doma. Většina z nich

má stále nejeden koníček, kterému se věnuje, rodinu a přátele, s kterými se stýká a je se svým životem víceméně spokojená.

Z rozhovorů jsem měla skutečně dobré pocity, protože jsem ze seniorů necítila ani smutek, zlobu či jakoukoliv jinou negativní emoci. Naopak většina těch, kteří si na něco postěžovali, nakonec nad tím pomyslně mávli rukou a řekli něco ve smyslu: „*Vždyť by mohlo být hůř*“. V tom se myslím zračí typický rys české povahy. Nebýt nikdy zcela spokojen a zároveň vědomí, že stav, který je, není nejhorší možnou variantou.

Pokud bych si z této práce měla odnést něco pro sebe, bude to asi vědomí, že stáří nemusí být období ztrát. Záleží ale na každém, jak se k životu postaví, protože takový, jaký bude život v mládí a v dospělosti, bude i ve stáří.

Snad nejvýstižněji to řekl jeden z dotazovaných, na jehož slova jsem si, od doby setkání, už několikrát vzpomněla.

„Přeji Vám, aby jste život nepromarnila tak, jako já. Stále jsem jen pracoval a honil se za penězi. Nyní jsem starý, a přesto, že mám majetek a peníze, už není čas a síla, abych si jich užil. Užijte si život více než já.“

Závěr

Ve své práci jsem se snažila, aby se potenciální čtenář seznámil se všemi aspekty života starých lidí. Doufám, že se mi povedlo nastínit, že změn, které se stárnutím přijdou, je sice mnoho, ale většinu z nich můžeme ovlivnit vlastním přičiněním a přístupem k životu.

Dále, a to především, jsem se snažila nastínit, jak je to s volným časem seniorů. Chtěla jsem se za pomoci výzkumu dozvědět, jaká je reálná situace lidí v penzi.

Musím s potěšením konstatovat, že jsem, vzhledem k výsledkům šetření, zjistila, že senioři v České republice vidí svůj život jako naplněný, snad jen někdy omezený zdravotním stavem a také, že je obecný zájem o tuto věkovou skupinu a její život.

I přesto, že se situace v této oblasti za posledních pár let skutečně zlepšila, myslím, že je stále opomíjená a někdy až tabuizovaná veřejností.

Lze jen doufat, že tak, jak se dnes pozornost odborníků čím dál více soustřeďuje na skupinu seniorů, přejde postupně i mezi širokou veřejnost a budoucí generace babiček a dědečků si bude sama organizovat a účastnit se mnoha rozmanitých činností.

Conclusion

In my thesis I attempted to familiarize a potential reader with all the possible aspects of old people's lifestyles. I sincerely hope I have managed to outline the immense number of changes through which we go during the later phase of our lives, which are, however, to be influenced and transformed by our own attitude to it.

Further, and chiefly, I aimed to point out what the general situation of the senior's lifestyles look like. I wished, through the performed research, to learn about the real living conditions of retirees.

I have the pleasure to state that through this research I have found out that Czech Republic seniors consider their lives filled, though perhaps limited by health conditions occasionally.

There is also general interest in this age group among population. Although this situation has generally come to notable improvement in recent years, I do think it is still rather neglected and sometimes even tabooed by the public.

We may only hope that the experts' attention to the lives of seniors, which is observable in this area these days, will gradually spread among the wide public and the future generations of grandmothers and grandfathers will be able to organize and actively participate in diverse types of activities.

Použitá literatura

Literatura

- DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. Vysokoškolské učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 978-807-3801-236.
- GRUSS (ED), Peter. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 224 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990, 416 s. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8158-2.
- CHMELOVÁ, Kateřina. *Aktivizační činnosti osob seniorského věku se zaměřením na zrakově postižené*. Olomouc, 2012. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
- MACH, Ludvík. *Stáří jako společenský fenomén*. Brno, 2011. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. V Praze: Univerzita Karlova, 2011, 168 s. ISBN 978-802-4619-972.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
- RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999, 86 s. Psyché (Grada Publishing). ISBN 80-716-9828-8.

- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. Pyramida - Encyklopedie. ISBN 80-736-7124-7.
- STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-717-8274-2.
- ŠAFR, Jiří a Věra PATOČKOVÁ. Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi. *Naše společnost: Centrum pro výzkum veřejného mínění* [online]. 2010, s. 10 [cit. 2014-06-18].
- ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-717-8920-8.
- TVAROH, František. *Všichni stárneme*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1983, 252 s.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, 528 s. ISBN 80-717-8308-0.

Elektronické zdroje

- Úřad MČ Praha 14 [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.praha14.cz/>
- Úvod o Praze 14. In: *MČ Praha 14* [online]. 2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.praha14.cz/MC/mainmc.php?t=>
- Sociální oblast v Praze 14. In: *MČ Praha 14* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.praha14.cz/MC/socialni_oblast.html
- Neziskové organizace. In: *MČ Praha 14* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.praha14.cz/MC/neziskovky.html>
- *KD Kyje* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.kdkyje.cz/>

- Aktivita pro 2014. In: *KD Kyje* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.kdkyje.cz/cz/kurzy-tvorive-kyje/tvorive-kyje-kurzy-dilny-tvoreni-d%C4%Bti-dosp%C4%Bli>
- Český červený kříž Praha 9 [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.cckp9.cz>
- Oblastní působnost ČČK Praha 9. In: *Český červený kříž Praha 9* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.cckp9.cz/o-nas>
- Pečovatelská služba: Základní informace o poskytované službě. In: *Český červený kříž Praha 9* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.cckp9.cz/sluzby/osetrovatelska-a-zdravotni-pece-/zakladni-informace-o-poskytovane-sluzbe/>
- Senior doprava. In: *Český červený kříž Praha 9* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.cckp9.cz/sluzby/bojcenkova/>
- Nízkoprahový klub seniorů. In: *Český červený kříž Praha 9* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.cckp9.cz/nase-cinnost/nizkoprahovy-klub-senioru/>
- *SKP HOPO* [online]. 2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.skphopo.cz/>
- Klub seniorů. In: *SKP HOPO* [online]. 2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.skphopo.cz/index.php/m-sluzby/m-klub-senioru>
- *KCR Heřmánek* [online]. COVER MEDIA s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.prorodinu.cz/>
- Kluby pro děti a rodiče: Vyrábíme šperky s Bárou Pickovou. In: *KCR Heřmánek* [online]. COVER MEDIA s.r. o, 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.prorodinu.cz/search?sp=kluby>

- Kluby pro děti a rodiče: Anglický klub pro dospělé. In: *KCR Heřmánek* [online]. COVER MEDIA s.ro, 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.prorodinu.cz/kluby-pro-deti-a-rodice/anglicky-klub-pro-dospele>
- Kluby pro děti a rodiče: Kondiční cvičení pro střední věk a seniory. In: *KCR Heřmánek* [online]. COVER MEDIA s.ro, 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.prorodinu.cz/kluby-pro-deti-a-rodice/kondicni-cviceni-pro-str-vek-a-seniory>
- *Praha 14 jinak: občanský zpravodaj pro Prahu 14* [online]. Webdesignum, 2008-2011 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.prorodinu.cz/>
- *Starý Hloubětín o.s.* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.staryhloubetin.cz/>
- *Tělovýchovná jednota Kyje Praha 14* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.tjkyje.cz/>
- Kdy cvičíme. In: *Tělovýchovná jednota Kyje Praha 14* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.tjkyje.cz/zrtv_cviceni.htm
- *TJ Sokol Jahodnice* [online]. eStránky.cz, 2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.tjsokoljahodnice.cz/>
- Dospělí a mládež - aerobik, fitbally, power joga, zumba..... In: *TJ Sokol Jahodnice* [online]. eStránky.cz, 2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.tjsokoljahodnice.cz/clanky/dospeli-a-mladez---aerobik--fitbally--power-joga--zumba...../>
- *Občanské sdružení za budoucnost Hostavic* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://zabudoucnosthostavic.nazory.cz/>
- Počty obyvatel v obcích. In: *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.mvcr.cz/clanek/statistiky-pocty-obyvatel-v-obcich>.

- *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/public/prehled.phtml?id_obce=18450&limit=20
- Archeologický klub Příbor. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=133644&menu=4640&id_obce=18450
- Český rybářský svaz místní organizace Příbor. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=126068&menu=4640&id_obce=18450
- Český svaz chovatelů. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=78713&menu=4640&id_obce=18450
- Český svaz včelařů, základní organizace v Příboře. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=70160&menu=4640&id_obce=18450
- ZO Českého svazu včelařů Frýdek-Místek [online]. eABM s.r.o., 2012 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.vcelaricifm.wz.cz/>
- Fotoklub Příbor, Přátelé výtvarné fotografie. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=70162&menu=4640&id_obce=18450

- Klub důchodců Hájov. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=116941&menu=4640&id_obce=18450
- *Hájov: Informační stránky obce* [online]. Jurda, 2010 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: www.hajov.cz
- Klub filatelistů Příbot. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=137251&menu=4640&id_obce=18450
- Klub seniorů města Příbor. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=77558&menu=4640&id_obce=18450
- Klub vojenských důchodců - Příbor. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=79762&menu=4640&id_obce=18450
- Myslivecké sdružení Příbor - Hájov. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=134462&menu=4640&id_obce=18450
- *Sigmund Freud* [online]. [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.sigmundfreud.cz/>
- *(společnost S. Freuda)*

- Svaz letců ČR - odbočka č. 18 Příbor. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=75931&menu=4640&id_obce=18450
- Vojenské sdružení rehabilitovaných - Územní org. Příbor. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: http://www.pribor.eu/encyklopedie/objekty1.phtml?id=134782&menu=4640&id_obce=18450
- Městská knihovna. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.pribor.eu/tema/tema.phtml?id=4653&menu=>
- *BOJA - Jazyková škola: Profesionální jazykové kurzy pro každého* [online]. BOJA - Jazyková škola, 2009-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.kurzyanglictina.cz/>
- Počítačové kurzy. In: *Město Příbor: Rodiště Sigmunda Freuda* [online]. Amenit s.r.o., 1998-2014 [cit. 2014-06-20]. Dostupné z: <http://www.pribor.eu/tema/tema.phtml?id=4737&menu=4638>